



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Ralf Thater

Asociación: LSF Oldenburg

Dorsal: 177

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-64) A

tiempo total: 1:57:05

velocidad: 8.20 km/h

rendimiento en carrera: 7:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 179 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 133 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 12(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:22:03

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56	4.00	27:10	6:47	11	6:35	127	11:56
Plessenburg	3.00	33:32	11:10	14	11:20	137	16:30	7.00	1:00:42	8:40	13	17:51	136	28:26
Abzweig rote Brü	3.00	23:47	7:55	13	7:37	132	11:24	10.00	1:24:29	8:26	12	25:13	133	39:50
Ilseburg/Markt	6.50	32:36	5:00	13	10:23	128	14:50	16.50	1:57:05	7:05	12	35:02	133	54:40