



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

**Karl-Heinz Krause**

Asociación: erst laufen dann saufen

Dorsal: 104

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M60 (60-64) A

tiempo total: 1:59:11

velocidad: 8.05 km/h

rendimiento en carrera: 7:13 min/km

posición en el recorrido/Total: 183 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 135 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 13(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 1:22:03

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total							
				retraso min	retraso seg	retraso seg	km	tiempo	min/km					
Abzweig Tännental	4.00	28:31	7:07	13	7:56	136	13:17	4.00	28:31	7:07	13	7:56	136	13:17
Plessenburg	3.00	32:01	10:40	13	9:49	135	14:59	7.00	1:00:32	8:38	12	17:41	135	28:16
Abzweig rote Brü	3.00	26:19	8:46	14	10:09	138	13:56	10.00	1:26:51	8:41	13	27:35	135	42:12
Ilseburg/Markt	6.50	32:20	4:58	12	10:07	127	14:34	16.50	1:59:11	7:13	13	37:08	135	56:46