



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## evaluación detallada

### Günter Tondock

Asociación: TG-Northeim

Dorsal: 181

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Senioren M70 (70-74) A

tiempo total: 1:55:30

velocidad: 8.31 km/h

rendimiento en carrera: 7:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 174 (de 198)

posición en el recorrido/Men: 130 (de 144)

mejor tiempo del recorrido: 1:02:25

posición en la categoría: 3(de 3)

mejor tiempo en la categoría: 1:34:32

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	retraso categoría	posición Men	retraso Men		
Abzweig Tännental	4.00	28:49	7:12	3	5:42	138	13:35	4.00	28:49	7:12	3	5:42	138	13:35
Plessenburg	3.00	30:51	10:16	3	3:55	124	13:49	7.00	59:40	8:31	3	9:37	132	27:24
Abzweig rote Brü	3.00	22:56	7:38	3	4:23	124	10:33	10.00	1:22:36	8:15	3	14:00	130	37:57
Ilseburg/Markt	6.50	32:54	5:03	3	6:58	130	15:08	16.50	1:55:30	7:00	3	20:58	130	53:05