



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Herbst, Simone

Asociación: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.

Dorsal: 54

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

tiempo total: 1:27:49

velocidad: 11.27 km/h

rendimiento en carrera: 5:19 min/km

posición en el recorrido/Total: 51 (de 135)

posición en el recorrido/Women: 4 (de 33)

mejor tiempo del recorrido: 1:15:36

posición en la categoría: 2(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 1:24:07

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Women	posición categoría	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women		
Abzweig Tännatal	4.00	21:14	5:18	2	0:33	4	2:47	4.00	21:14	5:18	2	0:33	4	2:47
Plessenburg	3.00	24:05	8:01	2	0:55	4	3:01	7.00	45:19	6:28	2	1:28	4	5:48
Abzweig rote Brü	3.00	17:32	5:50	2	1:06	4	2:40	10.00	1:02:51	6:17	2	2:34	4	8:28
Ilseburg/Markt	6.50	24:58	3:50	2	1:08	7	3:45	16.50	1:27:49	5:19	2	3:42	4	12:13