



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Pohl, Nadine

Asociación: Huy-Läuferinnen
Dorsal: 92

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:28:52

velocidad: 11.14 km/h
rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 54 (de 135)
posición en el recorrido/Women: 5 (de 33)
mejor tiempo del recorrido: 1:15:36

posición en la categoría: 1(de 6)
mejor tiempo en la categoría: 1:28:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	posición categoría	retraso Women	retraso Women
Abzweig Tännental	4.00	22:10	5:32	1	-	6	3:43	4.00	22:10	5:32	1	-	6	3:43
Plessenburg	3.00	24:15	8:05	1	-	5	3:11	7.00	46:25	6:37	1	-	5	6:54
Abzweig rote Brü	3.00	17:43	5:54	1	-	5	2:51	10.00	1:04:08	6:24	1	-	5	9:45
Ilseburg/Markt	6.50	24:44	3:48	1	-	5	3:31	16.50	1:28:52	5:23	1	-	5	13:16