



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Dickehut, Nancy

Asociación: Brockenlaufverein
Dorsal: 20

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:32:54

velocidad: 10.33 km/h
rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 73 (de 135)
posición en el recorrido/Women: 11 (de 33)
mejor tiempo del recorrido: 1:15:36

posición en la categoría: 1(de 3)
mejor tiempo en la categoría: 1:32:54

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Women	Women				km	tiempo	min/km	categoría
Abzweig Tännental	4.00	23:02	5:45	2	0:14	12	4:35	4.00	23:02	5:45	2	0:14	12	4:35
Plessenburg	3.00	25:57	8:39	1	-	10	4:53	7.00	48:59	6:59	1	-	12	9:28
Abzweig rote Brü	3.00	18:13	6:04	1	-	11	3:21	10.00	1:07:12	6:43	1	-	11	12:49
Ilseburg/Markt	6.50	25:42	3:57	1	-	11	4:29	16.50	1:32:54	5:37	1	-	11	17:18