



40. Oster-Ilsetallauf  
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

**Pfaff, Ludmilla**

Asociación: WeRun4Fun e. V.  
Dorsal: 90

recorrido: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

categoría:  
Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

tiempo total: 1:33:25

velocidad: 10.60 km/h  
rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 77 (de 135)  
posición en el recorrido/Women: 13 (de 33)  
mejor tiempo del recorrido: 1:15:36

posición en la categoría: 2(de 6)  
mejor tiempo en la categoría: 1:32:24

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
Abzweig Tännental	4.00	22:45	5:41	2	0:26	10	4:18	4.00	22:45	5:41	2	0:26	10	4:18
Plessenburg	3.00	26:13	8:44	1	-	13	5:09	7.00	48:58	6:59	2	0:17	11	9:27
Abzweig rote Brü	3.00	18:23	6:07	2	0:06	13	3:31	10.00	1:07:21	6:44	2	0:23	12	12:58
Ilseburg/Markt	6.50	26:04	4:00	2	0:38	13	4:51	16.50	1:33:25	5:39	2	1:01	13	17:49