



40. Oster-Ilsetallauf
Ilsenburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Hartmann, Frederike

Asociación: NSV Wernigerode
Dorsal: 50

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 1:35:01

velocidad: 10.10 km/h
rendimiento en carrera: 5:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 82 (de 135)
posición en el recorrido/Women: 14 (de 33)
mejor tiempo del recorrido: 1:15:36

posición en la categoría: 2(de 3)
mejor tiempo en la categoría: 1:32:54

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 Tännatal	4.00	22:48	5:42	1	-	11	4:21	4.00	22:48	5:42	1	-	11	4:21
Plessenburg	3.00	26:33	8:50	2	0:36	17	5:29	7.00	49:21	7:02	2	0:22	13	9:50
Abzweig rote Brü	3.00	19:05	6:21	2	0:52	14	4:13	10.00	1:08:26	6:50	2	1:14	13	14:03
Ilsenburg/Markt	6.50	26:35	4:05	2	0:53	15	5:22	16.50	1:35:01	5:45	2	2:07	14	19:25