



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Frieseke-Sukop, Annett

Asociación: Cross Athleticdogs e.V.
Dorsal: 42

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 1:47:55

velocidad: 8.90 km/h
rendimiento en carrera: 6:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 113 (de 135)
posición en el recorrido/Women: 24 (de 33)
mejor tiempo del recorrido: 1:15:36

posición en la categoría: 5 (de 6)
mejor tiempo en la categoría: 1:28:52

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Abzweig Tännental	4.00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03	4.00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03
Plessenburg	3.00	30:28	10:09	6	6:13	28	9:24	7.00	55:58	7:59	5	9:33	24	16:27
Abzweig rote Brü	3.00	22:29	7:29	5	4:46	27	7:37	10.00	1:18:27	7:50	5	14:19	24	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	29:28	4:31	3	4:44	21	8:15	16.50	1:47:55	6:32	5	19:03	24	32:19