



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Frieseke, Emily

Asociación: Cross Athleticdogs e.V.

Dorsal: 41

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Frauen (20-29 Jahre)

tiempo total: 1:47:56

velocidad: 8.89 km/h

rendimiento en carrera: 6:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 114 (de 135)

posición en el recorrido/Women: 25 (de 33)

mejor tiempo del recorrido: 1:15:36

posición en la categoría: 5(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 1:30:53

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	retraso categoría	retraso Women	retraso Women	
Abzweig Tännental	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02
Plessenburg	3.00	30:27	10:09	5	4:50	27	9:23	7.00	55:56	7:59	5	7:57	23	16:25
Abzweig rote Brü	3.00	22:31	7:30	5	4:48	28	7:39	10.00	1:18:27	7:50	5	12:45	24	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	29:29	4:32	4	4:44	22	8:16	16.50	1:47:56	6:32	5	17:03	25	32:20