



40. Oster-Ilsetallauf
Ilsenburg / 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: 9.17 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	posición Women	retraso Women	posición Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	posición 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
Ilsenburg/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