



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Anja Kossak

Asociación: Blankenburger Wadenqual

Dorsal: 99

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Seniorinnen W35 (35-39) A

tiempo total: 1:33:17

velocidad: 10.29 km/h

rendimiento en carrera: 5:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 93 (de 198)

posición en el recorrido/Women: 18 (de 54)

mejor tiempo del recorrido: 1:23:04

posición en la categoría: 3(de 12)

mejor tiempo en la categoría: 1:29:03

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 categoría	posición Women	retraso Women
Abzweig Tännental	4.00	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10	4.00	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10
Plessenburg	3.00	27:04	9:01	4	1:59	23	3:23	7.00	49:44	7:06	4	4:16	21	6:02
Abzweig rote Brü	3.00	18:28	6:09	3	0:32	17	2:03	10.00	1:08:12	6:49	3	4:48	20	8:00
Ilseburg/Markt	6.50	25:05	3:51	1	-	6	2:13	16.50	1:33:17	5:39	3	4:14	18	10:13