



41. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Lisa Diskowski

Asociación: RSC Lüneburg Triathlon
Dorsal: 36

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W35 (35-39) A

tiempo total: 1:49:36

velocidad: 8.76 km/h
rendimiento en carrera: 6:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 153 (de 198)
posición en el recorrido/Women: 34 (de 54)
mejor tiempo del recorrido: 1:23:04

posición en la categoría: 8(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	posición Women	retraso Women	
Abzweig Tännental	4.00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06	4.00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06
Plessenburg	3.00	31:10	10:23	9	6:05	41	7:29	7.00	58:46	8:23	9	13:18	37	15:04
Abzweig rote Brü	3.00	21:50	7:16	7	3:54	34	5:25	10.00	1:20:36	8:03	9	17:12	36	20:24
Ilseburg/Markt	6.50	29:00	4:27	4	3:55	29	6:08	16.50	1:49:36	6:38	8	20:33	34	26:32