



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Nadine Pohl

Asociación: Huy-Läuferinnen

Dorsal: 132

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49) A

tiempo total: 1:31:44

velocidad: 10.79 km/h

rendimiento en carrera: 5:33 min/km

posición en el recorrido/Total: 83 (de 198)

posición en el recorrido/Women: 13 (de 54)

mejor tiempo del recorrido: 1:23:04

posición en la categoría: 1(de 10)

mejor tiempo en la categoría: 1:31:44

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Women	posición categoría	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women		
Abzweig Tännental	4.00	21:58	5:29	1	-	12	2:28	4.00	21:58	5:29	1	-	12	2:28
Plessenburg	3.00	25:09	8:22	1	-	11	1:28	7.00	47:07	6:43	1	-	11	3:25
Abzweig rote Brü	3.00	18:27	6:08	1	-	16	2:02	10.00	1:05:34	6:33	1	-	11	5:22
Ilseburg/Markt	6.50	26:10	4:01	1	-	17	3:18	16.50	1:31:44	5:33	1	-	13	8:40