



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Sandra Homann

Asociación: Gaensefurther Sportbewegung

Dorsal: 79

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49) A

tiempo total: 1:40:36

velocidad: 9.54 km/h

rendimiento en carrera: 6:05 min/km

posición en el recorrido/Total: 125 (de 198)

posición en el recorrido/Women: 27 (de 54)

mejor tiempo del recorrido: 1:23:04

posición en la categoría: 2(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 categoría	retraso Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso categoría	retraso Women	retraso Women
Abzweig Tännental	4.00	25:20	6:19	3	3:22	29	5:50	4.00	25:20	6:19	3	3:22	29	5:50
Plessenburg	3.00	28:19	9:26	2	3:10	29	4:38	7.00	53:39	7:39	3	6:32	29	9:57
Abzweig rote Brü	3.00	19:16	6:25	2	0:49	23	2:51	10.00	1:12:55	7:17	2	7:21	27	12:43
Ilseburg/Markt	6.50	27:41	4:15	2	1:31	25	4:49	16.50	1:40:36	6:05	2	8:52	27	17:32