



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Silke Zucknick

tiempo total: 1:55:24

Dorsal: 210

velocidad: 8.58 km/h

rendimiento en carrera: 6:59 min/km

recorrido: 16.50 km

posición en el recorrido/Total: 171 (de 198)

16,5 km - Lauf

posición en el recorrido/Women: 42 (de 54)

mejor tiempo del recorrido: 1:23:04

categoría:

posición en la categoría: 6(de 10)

Seniorinnen W45 (45-49) A

mejor tiempo en la categoría: 1:31:44

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Abzweig Tännental	4.00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06	4.00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06
Plessenburg	3.00	30:49	10:16	5	5:40	39	7:08	7.00	59:25	8:29	6	12:18	42	15:43
Abzweig rote Brü	3.00	23:43	7:54	6	5:16	43	7:18	10.00	1:23:08	8:18	6	17:34	44	22:56
Ilseburg/Markt	6.50	32:16	4:57	7	6:06	42	9:24	16.50	1:55:24	6:59	6	23:40	42	32:20