



# 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<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                      |                  |                  | Total score |                 |                 |                      |                  |                  |       |
|-------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------|------------------|------------------|-------|
|                   |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>categoría | retraso<br>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | retraso<br>categoría | retraso<br>Women | retraso<br>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 |