



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

evaluación detallada

Nancy Bothe

Asociación: Gaensefurther Sportbewegung

Dorsal: 19

recorrido: 16.50 km

16,5 km - Lauf

categoría:

Seniorinnen W45 (45-49) A

tiempo total: 1:58:32

velocidad: 8.10 km/h

rendimiento en carrera: 7:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 182 (de 198)

posición en el recorrido/Women: 48 (de 54)

mejor tiempo del recorrido: 1:23:04

posición en la categoría: 7(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	posició Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posició categoría	retraso categoría	posició Women	retraso Women
Abzweig Tännental	4.00	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56	4.00	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56
Plessenburg	3.00	31:18	10:26	6	6:09	42	7:37	7.00	59:44	8:31	7	12:37	46	16:02
Abzweig rote Brü	3.00	24:29	8:09	8	6:02	49	8:04	10.00	1:24:13	8:25	7	18:39	46	24:01
Ilseburg/Markt	6.50	34:19	5:16	9	8:09	50	11:27	16.50	1:58:32	7:11	7	26:48	48	35:28