



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Detalizēti rezultāti

Pohl, Nadine

Klubs: Huy-Läuferinnen
Numurs: 92

Posms: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Grupa:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 1:28:52

Ātrums: 10.80 km/h
Skrējiena izpildījums: 5:23 min/km

Vieta distancē/Kopā: 54 (no 135)
Vieta distancē/Sievietes: 5 (no 33)
Distances labākais laiks: 1:15:36

Vieta grupā: 1(no 6)
Grupas labākais laiks: 1:28:52

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts							
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	
Abzweig Tännatal	4.00	22:10	5:32	1	- 6	4.00	22:10	5:32	1	- 6	3:43
Plessenburg	3.00	24:15	8:05	1	- 5	7.00	46:25	6:37	1	- 5	6:54
Abzweig rote Brū	3.00	17:43	5:54	1	- 5	10.00	1:04:08	6:24	1	- 5	9:45
Ilseburg/Markt	6.50	24:44	3:48	1	- 5	16.50	1:28:52	5:23	1	- 5	13:16