



40. Oster-Ilsetallauf Ilseburg / 08.04.2023

Detalizēti rezultāti

Frieseke-Sukop, Annett

Klubs: Cross Athleticdogs e.V.
Numurs: 42

Posms: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Grupa:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 1:47:55

Ātrums: 8.90 km/h
Skrējiena izpildījums: 6:32 min/km

Vieta distancē/Kopā: 113 (no 135)
Vieta distancē/Sievietes: 24 (no 33)
Distances labākais laiks: 1:15:36

Vieta grupā: 5(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 Tännthal	4.00	25:30	6:22	5	3:20 24	4.00	25:30	6:22	5	3:20 24
Plessenburg	3.00	30:28	10:09	6	6:13 28	7.00	55:58	7:59	5	9:33 24
Abzweig rote Brü	3.00	22:29	7:29	5	4:46 27	10.00	1:18:27	7:50	5	14:19 24
Ilseburg/Markt	6.50	29:28	4:31	3	4:44 21	16.50	1:47:55	6:32	5	19:03 24