



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Detalizēti rezultāti

Frieseke, Emily

Klubs: Cross Athleticdogs e.V.

Numurs: 41

Posms: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Grupa:

Frauen (20-29 Jahre)

Kopējais laiks: 1:47:56

Ātrums: 8.89 km/h

Skrējiena izpildījums: 6:32 min/km

Vieta distancē/Kopā: 114 (no 135)

Vieta distancē/Sievietes: 25 (no 33)

Distances labākais laiks: 1:15:36

Vieta grupā: 5(no 5)

Grupas labākais laiks: 1:30:53

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	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02
Plessenburg	3.00	30:27	10:09	5	4:50	27	9:23	7.00	55:56	7:59	5	7:57	23	16:25
Abzweig rote Brū	3.00	22:31	7:30	5	4:48	28	7:39	10.00	1:18:27	7:50	5	12:45	24	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	29:29	4:32	4	4:44	22	8:16	16.50	1:47:56	6:32	5	17:03	25	32:20