



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Seel, Jana**

Association: LAV 07 Bad Harzburg  
Dossard: 119

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

Temps total: 1:15:36

Vitesse: 12.70 km/h  
Kilométrage: 4:35 min/km

Place par parcours/Total: 23 (de 135)  
Place par parcours/Femmes: 1 (de 33)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36  
Place par catégorie: 1(de 4)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:15:36

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard	
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes
Abzweig Tännental	4.00	18:27	4:36	1	-	1	-	4.00	18:27	4:36	1	-	1	-	4.00	18:27	4:36	1	-	1	-	4.00	18:27	4:36	1	-	1	-
Plessenburg	3.00	21:04	7:01	1	-	1	-	7.00	39:31	5:38	1	-	1	-	7.00	39:31	5:38	1	-	1	-	7.00	39:31	5:38	1	-	1	-
Abzweig rote Brü	3.00	14:52	4:57	1	-	1	-	10.00	54:23	5:26	1	-	1	-	10.00	54:23	5:26	1	-	1	-	10.00	54:23	5:26	1	-	1	-
Ilseburg/Markt	6.50	21:13	3:15	1	-	1	-	16.50	1:15:36	4:34	1	-	1	-	16.50	1:15:36	4:34	1	-	1	-	16.50	1:15:36	4:34	1	-	1	-