



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Herbst, Simone

Association: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.
Dossard: 54

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Temps total: 1:27:49

Vitesse: 11.27 km/h
Kilométrage: 5:19 min/km

Place par parcours/Total: 51 (de 135)
Place par parcours/Femmes: 4 (de 33)
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36
Place par catégorie: 2(de 2)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:24:07

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 | 21:14 | 5:18 | 2 | 0:33 | 4 | 2:47 | 4.00 | 21:14 | 5:18 | 2 | 0:33 | 4 | 2:47 | 4.00 | 21:14 | 5:18 | 2 | 0:33 | 4 | 2:47 | 4.00 | 21:14 | 5:18 | 2 | 0:33 | 4 | 2:47 |
| Plessenburg | 3.00 | 24:05 | 8:01 | 2 | 0:55 | 4 | 3:01 | 7.00 | 45:19 | 6:28 | 2 | 1:28 | 4 | 5:48 | 7.00 | 45:19 | 6:28 | 2 | 1:28 | 4 | 5:48 | 7.00 | 45:19 | 6:28 | 2 | 1:28 | 4 | 5:48 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 17:32 | 5:50 | 2 | 1:06 | 4 | 2:40 | 10.00 | 1:02:51 | 6:17 | 2 | 2:34 | 4 | 8:28 | 10.00 | 1:02:51 | 6:17 | 2 | 2:34 | 4 | 8:28 | 10.00 | 1:02:51 | 6:17 | 2 | 2:34 | 4 | 8:28 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 24:58 | 3:50 | 2 | 1:08 | 7 | 3:45 | 16.50 | 1:27:49 | 5:19 | 2 | 3:42 | 4 | 12:13 | 16.50 | 1:27:49 | 5:19 | 2 | 3:42 | 4 | 12:13 | 16.50 | 1:27:49 | 5:19 | 2 | 3:42 | 4 | 12:13 |