



## 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: 10.93 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	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	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	2	0:33	4	2:47	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	2	1:28	4	5:48	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	2	2:34	4	8:28	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	2	3:42	4	12:13	4	12:13	