



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Pohl, Nadine

Association: Huy-Läuferinnen
Dossard: 92

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:28:52

Vitesse: 10.80 km/h
Kilométrage: 5:23 min/km

Place par parcours/Total: 54 (de 135)
Place par parcours/Femmes: 5 (de 33)
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36

Place par catégorie: 1(de 6)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:28:52

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	22:10	5:32	1	-	6	3:43	4.00	22:10	5:32	1	-	6	3:43	4.00	22:10	5:32	1	-	6	3:43	4.00	22:10	5:32	1	-	6	3:43
Plessenburg	3.00	24:15	8:05	1	-	5	3:11	7.00	46:25	6:37	1	-	5	6:54	7.00	46:25	6:37	1	-	5	6:54	7.00	46:25	6:37	1	-	5	6:54
Abzweig rote Brü	3.00	17:43	5:54	1	-	5	2:51	10.00	1:04:08	6:24	1	-	5	9:45	10.00	1:04:08	6:24	1	-	5	9:45	10.00	1:04:08	6:24	1	-	5	9:45
Ilseburg/Markt	6.50	24:44	3:48	1	-	5	3:31	16.50	1:28:52	5:23	1	-	5	13:16	16.50	1:28:52	5:23	1	-	5	13:16	16.50	1:28:52	5:23	1	-	5	13:16