



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Geist, Kirsten

Association: Gaensefurther Sportbewegung
Dossard: 46

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:31:55

Vitesse: 10.44 km/h
Kilométrage: 5:34 min/km

Place par parcours/Total: 67 (de 135)
Place par parcours/Femmes: 9 (de 33)
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36
Place par catégorie: 2(de 5)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:30

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total					
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Abzweig Tännental	4.00	22:38	5:39	2	0:39	9	4:11	4.00	22:38	5:39	2	0:39	9	4:11
Plessenburg	3.00	25:27	8:28	2	0:44	7	4:23	7.00	48:05	6:52	2	1:23	8	8:34
Abzweig rote Brü	3.00	18:05	6:01	2	0:20	10	3:13	10.00	1:06:10	6:37	2	1:43	8	11:47
Ilseburg/Markt	6.50	25:45	3:57	2	0:42	12	4:32	16.50	1:31:55	5:34	2	2:25	9	16:19