



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Wienstroer, Antje

Association: Bokendorf
Dossard: 137

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

Temps total: 1:36:50

Vitesse: 10.22 km/h
Kilométrage: 5:52 min/km

Place par parcours/Total: 87 (de 135)
Place par parcours/Femmes: 16 (de 33)
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36
Place par catégorie: 3(de 5)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:30

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	24:36	6:09	3	2:37	16	6:09	4.00	24:36	6:09	3	2:37	16	6:09	4.00	24:36	6:09	3	2:37	16	6:09	4.00	24:36	6:09	3	2:37	16	6:09
Plessenburg	3.00	26:28	8:49	3	1:45	15	5:24	7.00	51:04	7:17	3	4:22	17	11:33	7.00	51:04	7:17	3	4:22	17	11:33	7.00	51:04	7:17	3	4:22	17	11:33
Abzweig rote Brü	3.00	19:29	6:29	3	1:44	16	4:37	10.00	1:10:33	7:03	3	6:06	17	16:10	10.00	1:10:33	7:03	3	6:06	17	16:10	10.00	1:10:33	7:03	3	6:06	17	16:10
Ilseburg/Markt	6.50	26:17	4:02	3	1:14	14	5:04	16.50	1:36:50	5:52	3	7:20	16	21:14	16.50	1:36:50	5:52	3	7:20	16	21:14	16.50	1:36:50	5:52	3	7:20	16	21:14