



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Anja, Stwertetschka**

Association: Blankenburg  
Dossard: 4

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

Temps total: 1:40:12

Vitesse: 9.88 km/h  
Kilométrage: 6:04 min/km

Place par parcours/Total: 99 (de 135)  
Place par parcours/Femmes: 18 (de 33)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36  
Place par catégorie: 3(de 6)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:32:24

### 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  | 24:41 | 6:10   | 3     | 2:22  | 18    | 6:14   | 4.00  | 24:41   | 6:10   | 3     | 2:22  | 18     | 6:14   | 4.00  | 24:41   | 6:10   | 3     | 2:22  | 18    | 6:14   | 4.00  | 24:41   | 6:10   | 3     | 2:22  | 18     | 6:14   |
| Plessenburg       | 3.00  | 28:07 | 9:22   | 3     | 1:54  | 20    | 7:03   | 7.00  | 52:48   | 7:32   | 3     | 4:07  | 18     | 13:17  | 7.00  | 52:48   | 7:32   | 3     | 4:07  | 18    | 13:17  | 7.00  | 52:48   | 7:32   | 3     | 4:07  | 18     | 13:17  |
| Abzweig rote Brü  | 3.00  | 19:46 | 6:35   | 3     | 1:29  | 17    | 4:54   | 10.00 | 1:12:34 | 7:15   | 3     | 5:36  | 18     | 18:11  | 10.00 | 1:12:34 | 7:15   | 3     | 5:36  | 18    | 18:11  | 10.00 | 1:12:34 | 7:15   | 3     | 5:36  | 18     | 18:11  |
| Ilseburg/Markt    | 6.50  | 27:38 | 4:15   | 3     | 2:12  | 18    | 6:25   | 16.50 | 1:40:12 | 6:04   | 3     | 7:48  | 18     | 24:36  | 16.50 | 1:40:12 | 6:04   | 3     | 7:48  | 18    | 24:36  | 16.50 | 1:40:12 | 6:04   | 3     | 7:48  | 18     | 24:36  |