



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

Ehrenfeld, Doreen

Association: Seeburg  
Dossard: 37

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:45:29

Vitesse: 9.39 km/h  
Kilométrage: 6:23 min/km

Place par parcours/Total: 105 (de 135)  
Place par parcours/Femmes: 21 (de 33)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36

Place par catégorie: 4(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	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38	4.00	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38	4.00	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38	4.00	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38
Plessenburg	3.00	29:56	9:58	5	5:41	25	8:52	7.00	55:01	7:51	4	8:36	21	15:30	7.00	55:01	7:51	4	8:36	21	15:30	7.00	55:01	7:51	4	8:36	21	15:30
Abzweig rote Brü	3.00	20:48	6:56	3	3:05	20	5:56	10.00	1:15:49	7:34	4	11:41	21	21:26	10.00	1:15:49	7:34	4	11:41	21	21:26	10.00	1:15:49	7:34	4	11:41	21	21:26
Ilseburg/Markt	6.50	29:40	4:33	4	4:56	24	8:27	16.50	1:45:29	6:23	4	16:37	21	29:53	16.50	1:45:29	6:23	4	16:37	21	29:53	16.50	1:45:29	6:23	4	16:37	21	29:53