



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

**Frieseke-Sukop, Annett**

Association: Cross Athleticdogs e.V.  
Dossard: 42

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:47:55

Vitesse: 8.90 km/h  
Kilométrage: 6:32 min/km

Place par parcours/Total: 113 (de 135)  
Place par parcours/Femmes: 24 (de 33)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36  
Place par catégorie: 5(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	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes		
Abzweig Tännental	4.00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03	4.00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03	4.00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03	5	3:20	24	7:03			
Plessenburg	3.00	30:28	10:09	6	6:13	28	9:24	7.00	55:58	7:59	5	9:33	24	16:27	7.00	55:58	7:59	5	9:33	24	16:27	5	9:33	24	16:27			
Abzweig rote Brü	3.00	22:29	7:29	5	4:46	27	7:37	10.00	1:18:27	7:50	5	14:19	24	24:04	10.00	1:18:27	7:50	5	14:19	24	24:04	5	14:19	24	24:04			
Ilseburg/Markt	6.50	29:28	4:31	3	4:44	21	8:15	16.50	1:47:55	6:32	5	19:03	24	32:19	16.50	1:47:55	6:32	5	19:03	24	32:19	5	19:03	24	32:19			