



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: 9.17 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		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	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03	4.00	25:30	6:22	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
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
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