



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Exploitation détaillée

Frieseke, Emily

Association: Cross Athleticdogs e.V.  
Dossard: 41

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Frauen (20-29 Jahre)

Temps total: 1:47:56

Vitesse: 9.17 km/h  
Kilométrage: 6:32 min/km

Place par parcours/Total: 114 (de 135)  
Place par parcours/Femmes: 25 (de 33)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36  
Place par catégorie: 5(de 5)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:30:53

### 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	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02	4.00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02
Plessenburg	3.00	30:27	10:09	5	4:50	27	9:23	7.00	55:56	7:59	5	7:57	23	16:25	7.00	55:56	7:59	5	7:57	23	16:25	7.00	55:56	7:59	5	7:57	23	16:25
Abzweig rote Brü	3.00	22:31	7:30	5	4:48	28	7:39	10.00	1:18:27	7:50	5	12:45	24	24:04	10.00	1:18:27	7:50	5	12:45	24	24:04	10.00	1:18:27	7:50	5	12:45	24	24:04
Ilseburg/Markt	6.50	29:29	4:32	4	4:44	22	8:16	16.50	1:47:56	6:32	5	17:03	25	32:20	16.50	1:47:56	6:32	5	17:03	25	32:20	16.50	1:47:56	6:32	5	17:03	25	32:20