



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Wadehn, Martina

Association: Darlingerode
Dossard: 131

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

Temps total: 1:50:56

Vitesse: 8.92 km/h
Kilométrage: 6:43 min/km

Place par parcours/Total: 124 (de 135)
Place par parcours/Femmes: 30 (de 33)
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36
Place par catégorie: 6(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	27:12	6:47	4	4:53	28	8:45	4.00	27:12	6:47	4	4:53	28	8:45	4.00	27:12	6:47	4	4:53	28	8:45	4.00	27:12	6:47	4	4:53	28	8:45
Plessenburg	3.00	31:04	10:21	6	4:51	29	10:00	7.00	58:16	8:19	6	9:35	30	18:45	7.00	58:16	8:19	6	9:35	30	18:45	7.00	58:16	8:19	6	9:35	30	18:45
Abzweig rote Brü	3.00	21:32	7:10	4	3:15	24	6:40	10.00	1:19:48	7:58	4	12:50	27	25:25	10.00	1:19:48	7:58	4	12:50	27	25:25	10.00	1:19:48	7:58	4	12:50	27	25:25
Ilseburg/Markt	6.50	31:08	4:47	6	5:42	30	9:55	16.50	1:50:56	6:43	6	18:32	30	35:20	16.50	1:50:56	6:43	6	18:32	30	35:20	16.50	1:50:56	6:43	6	18:32	30	35:20