



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Bothe, Nancy

Association: Gaensefurther Sportbewegung
Dossard: 19

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 1:51:17

Vitesse: 8.63 km/h
Kilométrage: 6:44 min/km

Place par parcours/Total: 126 (de 135)
Place par parcours/Femmes: 31 (de 33)
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36
Place par catégorie: 6(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	27:32	6:53	6	5:22	29	9:05	4.00	27:32	6:53	6	5:22	29	9:05	4.00	27:32	6:53	6	5:22	29	9:05	4.00	27:32	6:53	6	5:22	29	9:05
Plessenburg	3.00	29:47	9:55	4	5:32	24	8:43	7.00	57:19	8:11	6	10:54	29	17:48	7.00	57:19	8:11	6	10:54	29	17:48	7.00	57:19	8:11	6	10:54	29	17:48
Abzweig rote Brü	3.00	22:57	7:38	6	5:14	29	8:05	10.00	1:20:16	8:01	6	16:08	30	25:53	10.00	1:20:16	8:01	6	16:08	30	25:53	10.00	1:20:16	8:01	6	16:08	30	25:53
Ilseburg/Markt	6.50	31:01	4:46	6	6:17	29	9:48	16.50	1:51:17	6:44	6	22:25	31	35:41	16.50	1:51:17	6:44	6	22:25	31	35:41	16.50	1:51:17	6:44	6	22:25	31	35:41