



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Exploitation détaillée

Lippel, Jennifer

Association: erst laufen dann saufen
Dossard: 78

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

Temps total: 2:05:42

Vitesse: 7.88 km/h
Kilométrage: 7:37 min/km

Place par parcours/Total: 134 (de 135)
Place par parcours/Femmes: 33 (de 33)
Meilleur temps dans le parcours: 1:15:36
Place par catégorie: 4(de 4)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:15:36

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	26:59	6:44	4	8:32	27	8:32	4.00	26:59	6:44	4	8:32	27	8:32	4.00	26:59	6:44	4	8:32	27	8:32	4	8:32	27	8:32	4	8:32	27	8:32
Plessenburg	3.00	38:25	12:48	4	17:21	33	17:21	7.00	1:05:24	9:20	4	25:53	33	25:53	7.00	1:05:24	9:20	4	25:53	33	25:53	4	25:53	33	25:53	4	25:53	33	25:53
Abzweig rote Brü	3.00	27:33	9:11	4	12:41	33	12:41	10.00	1:32:57	9:17	4	38:34	33	38:34	10.00	1:32:57	9:17	4	38:34	33	38:34	4	38:34	33	38:34	4	38:34	33	38:34
Ilseburg/Markt	6.50	32:45	5:02	4	11:32	33	11:32	16.50	2:05:42	7:37	4	50:06	33	50:06	16.50	2:05:42	7:37	4	50:06	33	50:06	4	50:06	33	50:06	4	50:06	33	50:06