



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Anja Kossak

Association: Blankenburger Wadenqual

Dossard: 99

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W35 (35-39) A

Temps total: 1:33:17

Vitesse: 10.29 km/h

Kilométrage: 5:39 min/km

Place par parcours/Total: 93 (de 198)

Place par parcours/Femmes: 18 (de 54)

Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 3(de 12)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:03

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Temps intermédiaires | | | 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 | 22:40 | 5:40 | 3 | 2:17 | 17 | 3:10 | 4.00 | 22:40 | 5:40 | 3 | 2:17 | 17 | 3:10 |
| Plessenburg | 3.00 | 27:04 | 9:01 | 4 | 1:59 | 23 | 3:23 | 7.00 | 49:44 | 7:06 | 4 | 4:16 | 21 | 6:02 |
| Abzweig rote Brü | 3.00 | 18:28 | 6:09 | 3 | 0:32 | 17 | 2:03 | 10.00 | 1:08:12 | 6:49 | 3 | 4:48 | 20 | 8:00 |
| Ilseburg/Markt | 6.50 | 25:05 | 3:51 | 1 | - | 6 | 2:13 | 16.50 | 1:33:17 | 5:39 | 3 | 4:14 | 18 | 10:13 |