



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: 10.61 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	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	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10	4.00	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10	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	7.00	49:44	7:06	4	4:16	21	6:02	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	10.00	1:08:12	6:49	3	4:48	20	8:00	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	16.50	1:33:17	5:39	3	4:14	18	10:13	16.50	1:33:17	5:39	3	4:14	18	10:13