



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Monika Bauer**

Association: Hamburg Running  
Dossard: 6

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W35 (35-39) A

Temps total: 1:42:41

Vitesse: 9.35 km/h  
Kilométrage: 6:13 min/km

Place par parcours/Total: 136 (de 198)  
Place par parcours/Femmes: 30 (de 54)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04  
Place par catégorie: 5(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	24:25	6:06	6	4:02	28	4:55	4.00	24:25	6:06	6	4:02	28	4:55
Plessenburg	3.00	28:18	9:26	5	3:13	28	4:37	7.00	52:43	7:31	5	7:15	27	9:01
Abzweig rote Brü	3.00	20:39	6:52	6	2:43	29	4:14	10.00	1:13:22	7:20	5	9:58	28	13:10
Ilseburg/Markt	6.50	29:19	4:30	6	4:14	31	6:27	16.50	1:42:41	6:13	5	13:38	30	19:37