



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Lisa Diskowski**

Association: RSC Lüneburg Triathlon  
Dossard: 36

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W35 (35-39) A

Temps total: 1:49:36

Vitesse: 9.03 km/h  
Kilométrage: 6:38 min/km

Place par parcours/Total: 153 (de 198)  
Place par parcours/Femmes: 34 (de 54)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 8(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	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes		
Abzweig Tännental	4.00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06	4.00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06	4.00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06	9	7:13	39	8:06			
Plessenburg	3.00	31:10	10:23	9	6:05	41	7:29	7.00	58:46	8:23	9	13:18	37	15:04	7.00	58:46	8:23	9	13:18	37	15:04	9	13:18	37	15:04			
Abzweig rote Brü	3.00	21:50	7:16	7	3:54	34	5:25	10.00	1:20:36	8:03	9	17:12	36	20:24	10.00	1:20:36	8:03	9	17:12	36	20:24	9	17:12	36	20:24			
Ilseburg/Markt	6.50	29:00	4:27	4	3:55	29	6:08	16.50	1:49:36	6:38	8	20:33	34	26:32	16.50	1:49:36	6:38	8	20:33	34	26:32	8	20:33	34	26:32			