



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Martina Wadehn

Dossard: 190

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W40 (40-44) A

Temps total: 1:53:58

Vitesse: 8.42 km/h
Kilométrage: 6:54 min/km

Place par parcours/Total: 166 (de 198)
Place par parcours/Femmes: 39 (de 54)
Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04
Place par catégorie: 7(de 7)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:23:04

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	27:15	6:48	7	7:45	38	7:45	4.00	27:15	6:48	7	7:45	38	7:45	4.00	27:15	6:48	7	7:45	38	7:45	4.00	27:15	6:48	7	7:45	38	7:45
Plessenburg	3.00	32:17	10:45	7	8:36	46	8:36	7.00	59:32	8:30	7	15:50	44	15:50	7.00	59:32	8:30	7	15:50	44	15:50	7.00	59:32	8:30	7	15:50	44	15:50
Abzweig rote Brü	3.00	22:08	7:22	7	5:43	36	5:43	10.00	1:21:40	8:10	7	21:28	40	21:28	10.00	1:21:40	8:10	7	21:28	40	21:28	10.00	1:21:40	8:10	7	21:28	40	21:28
Ilseburg/Markt	6.50	32:18	4:58	7	9:26	46	9:26	16.50	1:53:58	6:54	7	30:54	39	30:54	16.50	1:53:58	6:54	7	30:54	39	30:54	16.50	1:53:58	6:54	7	30:54	39	30:54