



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Nadine Pohl**

Association: Huy-Läuferinnen  
Dossard: 132

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49) A

Temps total: 1:31:44

Vitesse: 10.79 km/h  
Kilométrage: 5:33 min/km

Place par parcours/Total: 83 (de 198)  
Place par parcours/Femmes: 13 (de 54)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 1(de 10)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:31:44

### 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	21:58	5:29	1	-	12	2:28	4.00	21:58	5:29	1	-	12	2:28	4.00	21:58	5:29	1	-	12	2:28	4.00	21:58	5:29	1	-	12	2:28
Plessenburg	3.00	25:09	8:22	1	-	11	1:28	7.00	47:07	6:43	1	-	11	3:25	7.00	47:07	6:43	1	-	11	3:25	7.00	47:07	6:43	1	-	11	3:25
Abzweig rote Brü	3.00	18:27	6:08	1	-	16	2:02	10.00	1:05:34	6:33	1	-	11	5:22	10.00	1:05:34	6:33	1	-	11	5:22	10.00	1:05:34	6:33	1	-	11	5:22
Ilseburg/Markt	6.50	26:10	4:01	1	-	17	3:18	16.50	1:31:44	5:33	1	-	13	8:40	16.50	1:31:44	5:33	1	-	13	8:40	16.50	1:31:44	5:33	1	-	13	8:40