



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: 10.47 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 |