



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

**Sandra Homann**

Association: Gaensefurther Sportbewegung

Dossard: 79

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49) A

Temps total: 1:40:36

Vitesse: 9.54 km/h

Kilométrage: 6:05 min/km

Place par parcours/Total: 125 (de 198)

Place par parcours/Femmes: 27 (de 54)

Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 2(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	25:20	6:19	3	3:22	29	5:50	4.00	25:20	6:19	3	3:22	29	5:50															
Plessenburg	3.00	28:19	9:26	2	3:10	29	4:38	7.00	53:39	7:39	3	6:32	29	9:57															
Abzweig rote Brü	3.00	19:16	6:25	2	0:49	23	2:51	10.00	1:12:55	7:17	2	7:21	27	12:43															
Ilseburg/Markt	6.50	27:41	4:15	2	1:31	25	4:49	16.50	1:40:36	6:05	2	8:52	27	17:32															