



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

Jennifer Portwig

Dossard: 134

Circuit: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49) A

Temps total: 1:41:55

Vitesse: 9.42 km/h

Kilométrage: 6:10 min/km

Place par parcours/Total: 131 (de 198)

Place par parcours/Femmes: 28 (de 54)

Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 3(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	23:45	5:56	2	1:47	24	4:15	4.00	23:45	5:56	2	1:47	24	4:15	4.00	23:45	5:56	2	1:47	24	4:15	4.00	23:45	5:56	2	1:47	24	4:15
Plessenburg	3.00	29:28	9:49	3	4:19	33	5:47	7.00	53:13	7:36	2	6:06	28	9:31	7.00	53:13	7:36	2	6:06	28	9:31	7.00	53:13	7:36	2	6:06	28	9:31
Abzweig rote Brü	3.00	20:28	6:49	3	2:01	27	4:03	10.00	1:13:41	7:22	3	8:07	29	13:29	10.00	1:13:41	7:22	3	8:07	29	13:29	10.00	1:13:41	7:22	3	8:07	29	13:29
Ilseburg/Markt	6.50	28:14	4:20	3	2:04	28	5:22	16.50	1:41:55	6:10	3	10:11	28	18:51	16.50	1:41:55	6:10	3	10:11	28	18:51	16.50	1:41:55	6:10	3	10:11	28	18:51