



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Silke Zucknick

Dossard: 210

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49) A

Temps total: 1:55:24

Vitesse: 8.32 km/h

Kilométrage: 6:59 min/km

Place par parcours/Total: 171 (de 198)

Place par parcours/Femmes: 42 (de 54)

Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 6(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:31:44

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Temps intermédiaires			Résultats d'étape				Résultat total						
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes
Abzweig Tännental	4.00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06	4.00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06
Plessenburg	3.00	30:49	10:16	5	5:40	39	7:08	7.00	59:25	8:29	6	12:18	42	15:43
Abzweig rote Brü	3.00	23:43	7:54	6	5:16	43	7:18	10.00	1:23:08	8:18	6	17:34	44	22:56
Ilseburg/Markt	6.50	32:16	4:57	7	6:06	42	9:24	16.50	1:55:24	6:59	6	23:40	42	32:20