



# 41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Exploitation détaillée

### Nancy Bothe

Association: Gaensefurther Sportbewegung

Dossard: 19

Circuit: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Catégorie:

Seniorinnen W45 (45-49) A

Temps total: 1:58:32

Vitesse: 8.10 km/h

Kilométrage: 7:11 min/km

Place par parcours/Total: 182 (de 198)

Place par parcours/Femmes: 48 (de 54)

Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 7(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	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56	4.00	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56
Plessenburg	3.00	31:18	10:26	6	6:09	42	7:37	7.00	59:44	8:31	7	12:37	46	16:02
Abzweig rote Brü	3.00	24:29	8:09	8	6:02	49	8:04	10.00	1:24:13	8:25	7	18:39	46	24:01
Ilseburg/Markt	6.50	34:19	5:16	9	8:09	50	11:27	16.50	1:58:32	7:11	7	26:48	48	35:28