



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Exploitation détaillée

Verena Hildebrandt

Association: Gaensefurther Sportbewegung
Dossard: 75

Circuit: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W45 (45-49) A

Temps total: 1:59:47

Vitesse: 8.01 km/h
Kilométrage: 7:15 min/km

Place par parcours/Total: 184 (de 198)
Place par parcours/Femmes: 49 (de 54)
Meilleur temps dans le parcours: 1:23:04

Place par catégorie: 8(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	28:28	7:06	7	6:30	43	8:58	4.00	28:28	7:06	7	6:30	43	8:58
Plessenburg	3.00	33:16	11:05	8	8:07	49	9:35	7.00	1:01:44	8:49	8	14:37	49	18:02
Abzweig rote Brü	3.00	24:03	8:01	7	5:36	46	7:38	10.00	1:25:47	8:34	8	20:13	50	25:35
Ilseburg/Markt	6.50	34:00	5:13	8	7:50	48	11:08	16.50	1:59:47	7:15	8	28:03	49	36:43