



40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

Detalizēti rezultāti

Seel, Jana

Klubs: LAV 07 Bad Harzburg
Numurs: 119

Posms: 16.50 km
16,5 km - Lauf

Grupa:
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

Kopējais laiks: 1:15:36

Ātrums: 12.70 km/h
Skrējiena izpildījums: 4:35 min/km

Vieta distancē/Kopā: 23 (no 135)
Vieta distancē/Sievietes: 1 (no 33)
Distances labākais laiks: 1:15:36

Vieta grupā: 1(no 4)
Grupās labākais laiks: 1:15:36

Vidējie laiki

Posma rezultāts

Kopējais rezultāts

Kontrolpunkts	Posma rezultāts			Kopējais rezultāts						
	Posma km	Posma Laiks	Posma min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes	Kopā km	Kopā Laiks	Kopā min/km	Vietāztrūkums grupā	Vietāztrūkums sievietes
Abzweig Tännatal	4.00	18:27	4:36	1	-	4.00	18:27	4:36	1	-
Plessenburg	3.00	21:04	7:01	1	-	7.00	39:31	5:38	1	-
Abzweig rote Brü	3.00	14:52	4:57	1	-	10.00	54:23	5:26	1	-
Ilseburg/Markt	6.50	21:13	3:15	1	-	16.50	1:15:36	4:34	1	-