



# 40. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Detalizēti rezultāti

**Herbst, Simone**

Klubs: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.

Numurs: 54

Posms: 16.50 km

16,5 km - Lauf

Grupa:

Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Kopējais laiks: 1:27:49

Ātrums: 11.27 km/h

Skrējiena izpildījums: 5:19 min/km

Vieta distancē/Kopā: 51 (no 135)

Vieta distancē/Sievietes: 4 (no 33)

Distances labākais laiks: 1:15:36

Vieta grupā: 2(no 2)

Grupas labākais laiks: 1:24:07

## 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	21:14	5:18	2	0:33	4	2:47	4.00	21:14	5:18	2	0:33	4	2:47
Plessenburg	3.00	24:05	8:01	2	0:55	4	3:01	7.00	45:19	6:28	2	1:28	4	5:48
Abzweig rote Brü	3.00	17:32	5:50	2	1:06	4	2:40	10.00	1:02:51	6:17	2	2:34	4	8:28
Ilseburg/Markt	6.50	24:58	3:50	2	1:08	7	3:45	16.50	1:27:49	5:19	2	3:42	4	12:13