



40. Oster-Ilsetallauf  
Ilseburg / 08.04.2023

Detalizēti rezultāti

Ehrenfeld, Doreen

Klubs: Seeburg  
Numurs: 37

Posms: 16.50 km  
16,5 km - Lauf

Grupa:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Kopējais laiks: 1:45:29

Ātrums: 9.10 km/h  
Skrējiena izpildījums: 6:23 min/km

Vieta distancē/Kopā: 105 (no 135)  
Vieta distancē/Sievietes: 21 (no 33)  
Distances labākais laiks: 1:15:36

Vieta grupā: 4(no 6)  
Grupās labākais laiks: 1:28:52

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	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38	4.00	25:05	6:16	3	2:55	20	6:38
Plessenburg	3.00	29:56	9:58	5	5:41	25	8:52	7.00	55:01	7:51	4	8:36	21	15:30
Abzweig rote Brü	3.00	20:48	6:56	3	3:05	20	5:56	10.00	1:15:49	7:34	4	11:41	21	21:26
Ilseburg/Markt	6.50	29:40	4:33	4	4:56	24	8:27	16.50	1:45:29	6:23	4	16:37	21	29:53