



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Detailauswertung

**Seel, Jana**

Verein: LAV 07 Bad Harzburg  
Startnummer: 119

Strecke: 16,50 km  
16,5 km - Lauf

Kategorie:  
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 1:15:36**

Geschwindigkeit: 13,10 km/h  
Laufleistung: 4:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 135)

Strecken-Platzierung/Frauen: 1 (von 33)

Bestzeit der Strecke: 1:15:36

Kategorie-Platzierung: 1(von 4)

Bestzeit in der Kategorie: 1:15:36

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen
Abzweig Tännental	4,00	18:27	4:36	1	-	1	-	4,00	18:27	4:36	1	-	1	-
Plessenburg	3,00	21:04	7:01	1	-	1	-	7,00	39:31	5:38	1	-	1	-
Abzweig rote Brü	3,00	14:52	4:57	1	-	1	-	10,00	54:23	5:26	1	-	1	-
Ilseburg/Markt	6,50	21:13	3:15	1	-	1	-	16,50	1:15:36	4:34	1	-	1	-