



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

## Detailauswertung

**Pohl, Nadine**

Verein: Huy-Läuferinnen  
Startnummer: 92

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

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 1:28:52**

Geschwindigkeit: 10,80 km/h  
Laufleistung: 5:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 54 (von 135)

Strecken-Platzierung/Frauen: 5 (von 33)

Bestzeit der Strecke: 1:15:36

Kategorie-Platzierung: 1(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 1:28:52

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	22:10	5:32	1	-	6	3:43	4,00	22:10	5:32	1	-	6	3:43
Plessenburg	3,00	24:15	8:05	1	-	5	3:11	7,00	46:25	6:37	1	-	5	6:54
Abzweig rote Brü	3,00	17:43	5:54	1	-	5	2:51	10,00	1:04:08	6:24	1	-	5	9:45
Ilsenburg/Markt	6,50	24:44	3:48	1	-	5	3:31	16,50	1:28:52	5:23	1	-	5	13:16