



# 40. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 08.04.2023

## Detailauswertung

### Frieseke-Sukop, Annett

Verein: Cross Athleticdogs e.V.  
Startnummer: 42

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

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:47:55

Geschwindigkeit: 8,90 km/h  
Laufleistung: 6:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 113 (von 135)

Strecken-Platzierung/Frauen: 24 (von 33)

Bestzeit der Strecke: 1:15:36

Kategorie-Platzierung: 5(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 1:28:52

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
Kontrolle	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	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03	4,00	25:30	6:22	5	3:20	24	7:03
Plessenburg	3,00	30:28	10:09	6	6:13	28	9:24	7,00	55:58	7:59	5	9:33	24	16:27
Abzweig rote Brü	3,00	22:29	7:29	5	4:46	27	7:37	10,00	1:18:27	7:50	5	14:19	24	24:04
Ilseburg/Markt	6,50	29:28	4:31	3	4:44	21	8:15	16,50	1:47:55	6:32	5	19:03	24	32:19