



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Frieseke, Emily

Verein: Cross Athleticdogs e.V.
Startnummer: 41

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

Kategorie:
Frauen (20-29 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:47:56

Geschwindigkeit: 8,89 km/h
Laufleistung: 6:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 114 (von 135)

Strecken-Platzierung/Frauen: 25 (von 33)

Bestzeit der Strecke: 1:15:36

Kategorie-Platzierung: 5(von 5)

Bestzeit in der Kategorie: 1:30:53

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Abzweig Tännental	4,00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02	4,00	25:29	6:22	4	3:07	22	7:02
Plessenburg	3,00	30:27	10:09	5	4:50	27	9:23	7,00	55:56	7:59	5	7:57	23	16:25
Abzweig rote Brü	3,00	22:31	7:30	5	4:48	28	7:39	10,00	1:18:27	7:50	5	12:45	24	24:04
Ilsenburg/Markt	6,50	29:29	4:32	4	4:44	22	8:16	16,50	1:47:56	6:32	5	17:03	25	32:20