



40. Oster-Ilsetalllauf

Ilsenburg / 08.04.2023

Detailauswertung

Kasperkowitz, Kim

Verein: Ausdauerschule bunert
Startnummer: 66

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

Kategorie:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:56:30

Geschwindigkeit: 8,24 km/h
Laufleistung: 7:04 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 131 (von 135)

Strecken-Platzierung/Frauen: 32 (von 33)

Bestzeit der Strecke: 1:15:36

Kategorie-Platzierung: 3(von 3)

Bestzeit in der Kategorie: 1:32:54

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	28:27	7:06	3	5:39	33	10:00	4,00	28:27	7:06	3	5:39	33	10:00
Plessenburg	3,00	31:55	10:38	3	5:58	31	10:51	7,00	1:00:22	8:37	3	11:23	32	20:51
Abzweig rote Brü	3,00	24:32	8:10	3	6:19	32	9:40	10,00	1:24:54	8:29	3	17:42	32	30:31
Ilsenburg/Markt	6,50	31:36	4:51	3	5:54	32	10:23	16,50	1:56:30	7:03	3	23:36	32	40:54