



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Detailauswertung

**Anja Kossak**

Verein: Blankenburger Wadenqual  
Startnummer: 99

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

Kategorie:  
Seniorinnen W35 (35-39) A

**Gesamt-Zeit: 1:33:17**

Geschwindigkeit: 10,29 km/h  
Laufleistung: 5:39 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 93 (von 198)

Strecken-Platzierung/Frauen: 18 (von 54)

Bestzeit der Strecke: 1:23:04

Kategorie-Platzierung: 3(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 1:29:03

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 Tännatal	4,00	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10	4,00	22:40	5:40	3	2:17	17	3:10
Plessenburg	3,00	27:04	9:01	4	1:59	23	3:23	7,00	49:44	7:06	4	4:16	21	6:02
Abzweig rote Brü	3,00	18:28	6:09	3	0:32	17	2:03	10,00	1:08:12	6:49	3	4:48	20	8:00
Ilseburg/Markt	6,50	25:05	3:51	1	-	6	2:13	16,50	1:33:17	5:39	3	4:14	18	10:13