



41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

Detailauswertung

Lisa Diskowski

Verein: RSC Lüneburg Triathlon
Startnummer: 36

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

Kategorie:
Seniorinnen W35 (35-39) A

Gesamt-Zeit: 1:49:36

Geschwindigkeit: 8,76 km/h
Laufleistung: 6:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 153 (von 198)

Strecken-Platzierung/Frauen: 34 (von 54)

Bestzeit der Strecke: 1:23:04

Kategorie-Platzierung: 8(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 1:29:03

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 Tännatal	4,00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06	4,00	27:36	6:54	9	7:13	39	8:06
Plessenburg	3,00	31:10	10:23	9	6:05	41	7:29	7,00	58:46	8:23	9	13:18	37	15:04
Abzweig rote Brü	3,00	21:50	7:16	7	3:54	34	5:25	10,00	1:20:36	8:03	9	17:12	36	20:24
Ilseburg/Markt	6,50	29:00	4:27	4	3:55	29	6:08	16,50	1:49:36	6:38	8	20:33	34	26:32