



# 41. Oster-Ilsetalllauf

Ilseburg / 30.03.2024

## Detailauswertung

Silke Zucknick

Startnummer: 210

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

Kategorie:  
Seniorinnen W45 (45-49) A

Gesamt-Zeit: 1:55:24

Geschwindigkeit: 8,32 km/h  
Laufleistung: 6:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 171 (von 198)

Strecken-Platzierung/Frauen: 42 (von 54)

Bestzeit der Strecke: 1:23:04

Kategorie-Platzierung: 6(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 1:31:44

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt			Platz Rückst.			
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Abzweig Tännental	4,00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06	4,00	28:36	7:09	8	6:38	46	9:06
Plessenburg	3,00	30:49	10:16	5	5:40	39	7:08	7,00	59:25	8:29	6	12:18	42	15:43
Abzweig rote Brü	3,00	23:43	7:54	6	5:16	43	7:18	10,00	1:23:08	8:18	6	17:34	44	22:56
Ilseburg/Markt	6,50	32:16	4:57	7	6:06	42	9:24	16,50	1:55:24	6:59	6	23:40	42	32:20