



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

Detailauswertung

Nancy Bothe

Verein: Gaensefurther Sportbewegung

Startnummer: 19

Strecke: 16,50 km

16,5 km - Lauf

Kategorie:

Seniorinnen W45 (45-49) A

Gesamt-Zeit: 1:58:32

Geschwindigkeit: 8,10 km/h

Laufleistung: 7:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 182 (von 198)

Strecken-Platzierung/Frauen: 48 (von 54)

Bestzeit der Strecke: 1:23:04

Kategorie-Platzierung: 7(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 1:31:44

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	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56	4,00	28:26	7:06	6	6:28	42	8:56
Plessenburg	3,00	31:18	10:26	6	6:09	42	7:37	7,00	59:44	8:31	7	12:37	46	16:02
Abzweig rote Brü	3,00	24:29	8:09	8	6:02	49	8:04	10,00	1:24:13	8:25	7	18:39	46	24:01
Ilseburg/Markt	6,50	34:19	5:16	9	8:09	50	11:27	16,50	1:58:32	7:11	7	26:48	48	35:28