



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

## Detailauswertung

**Krause, Karl-Heinz**

Verein: Erst laufen dann saufen  
Startnummer: 503

Strecke: 10,00 km  
Ilsesteinlauf

Kategorie:  
Männer M45

**Gesamt-Zeit: 1:01:26**

Geschwindigkeit: 9,77 km/h  
Laufleistung: 6:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 119 (von 135)

Strecken-Platzierung/Männer: 80 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 7(von 7)

Bestzeit in der Kategorie: 37:27

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer
Ilsestein	4,10	32:23	7:53	7	13:58	79	15:48	4,10	32:23	7:53	7	13:35	28	6:06
Runde 1	1,60	8:56	5:34	7	3:22	70	3:53	5,70	41:19	7:14	7	16:57	28	6:56
Letzte Runde Ziel	4,30	20:07	4:40	7	7:02	67	7:40	10,00	1:01:26	6:08	7	23:59	80	27:20