



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

Detailauswertung

Lamm, Siegfried

Verein: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
Startnummer: 543

Strecke: 10,00 km

Ilsesteinlauf

Kategorie:

Männer M55

Gesamt-Zeit: 46:39

Geschwindigkeit: 12,86 km/h

Laufleistung: 4:40 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 39 (von 135)

Strecken-Platzierung/Männer: 35 (von 85)

Bestzeit der Strecke: 34:06

Kategorie-Platzierung: 2(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 38:30

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	22:32	5:29	2	3:22	30	5:57	4,10	22:32	5:29	2	3:22	72	
Runde 1	1,60	7:40	4:47	4	1:57	48	2:37	5,70	30:12	5:17	2	5:19	72	
Letzte Runde Zie	4,30	16:27	3:49	2	2:50	34	4:00	10,00	46:39	4:39	2	8:09	35	12:33