



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

Detailauswertung

Grüning, Heiko

Verein: NSV Wernigerode
Startnummer: 611

Strecke: 9,60 km
Ilsesteinlauf

Kategorie:
Männer M35

Gesamt-Zeit: 42:34

Geschwindigkeit: 12,69 km/h
Laufleistung: 4:26 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 22 (von 149)

Strecken-Platzierung/Männer: 21 (von 107)

Bestzeit der Strecke: 33:05

Kategorie-Platzierung: 1(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 42:34

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	21:10	5:09	1	-	21	4:55	4,10	21:10	5:09	1	-	20	4:55
Loddenke	2,20	8:25	3:49	1	-	17	1:43	6,30	29:35	4:41	1	-	21	6:38
Ilsenburg/Markt	3,30	12:59	3:56	1	-	23	2:51	9,60	42:34	4:26	1	-	21	9:29