



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

Detailauswertung

Ungrad, Christian

Verein: VFL Oker
Startnummer: 587

Strecke: 9,60 km
Ilsesteinlauf

Kategorie:
Männer M40

Gesamt-Zeit: 42:53

Geschwindigkeit: 12,59 km/h
Laufleistung: 4:28 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 23 (von 149)

Strecken-Platzierung/Männer: 22 (von 107)

Bestzeit der Strecke: 33:05

Kategorie-Platzierung: 2(von 13)

Bestzeit in der Kategorie: 40:23

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Ilsestein	4,10	20:53	5:05	2	1:01	20	4:38	4,10	20:53	5:05	2	1:01	22	4:38
Loddenke	2,20	8:44	3:58	2	0:09	23	2:02	6,30	29:37	4:42	2	1:10	22	6:40
Ilsenburg/Markt	3,30	13:16	4:01	2	1:20	25	3:08	9,60	42:53	4:28	2	2:30	22	9:48