



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	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	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