



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
Ilsenburg / 03.09.2011

Detailauswertung

Runge, Sebastian

Verein: Osterode am Harz
Startnummer: 638

Strecke: 9,60 km
Ilsesteinlauf

Kategorie:
Männer M20

Gesamt-Zeit: 47:49

Geschwindigkeit: 11,29 km/h
Laufleistung: 4:59 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 45 (von 149)
Strecken-Platzierung/Männer: 42 (von 107)
Bestzeit der Strecke: 33:05

Kategorie-Platzierung: 11(von 15)
Bestzeit in der Kategorie: 33:05

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	24:35	5:59	11	8:20	50	8:20	4,10	24:35	5:59	11	8:20	42	8:20
Loddenke	2,20	9:13	4:11	8	2:31	28	2:31	6,30	33:48	5:21	11	10:51	42	10:51
Ilsenburg/Markt	3,30	14:01	4:14	12	3:53	41	3:53	9,60	47:49	4:58	11	14:44	42	14:44