



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf  
Ilsenburg / 03.09.2011

Detailauswertung

Freistedt, Sarah

Verein: HSG Rückmansdorf  
Startnummer: 698

Strecke: 9,60 km  
Ilsesteinlauf

Kategorie:  
Frauen W20

Gesamt-Zeit: 58:58

Geschwindigkeit: 9,16 km/h  
Laufleistung: 6:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 104 (von 149)

Strecken-Platzierung/Frauen: 18 (von 42)

Bestzeit der Strecke: 41:50

Kategorie-Platzierung: 3(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 51:08

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Ilsestein	4,10	30:03	7:19	3	4:15	18	10:18	4,10	30:03	7:19	3	4:08	39	
Loddenke	2,20	11:51	5:23	3	1:21	20	3:21	6,30	41:54	6:39	3	5:29	39	
Ilsenburg/Markt	3,30	17:04	5:10	4	2:22	20	4:12	9,60	58:58	6:08	3	7:50	18	17:08