



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
Ilsenburg / 03.09.2011

Detailauswertung

Sendrowski, Roman

Verein: Braunschweig
Startnummer: 620

Strecke: 9,60 km
Ilsesteinlauf

Kategorie:
Männer M30

Gesamt-Zeit: 1:00:32

Geschwindigkeit: 8,92 km/h
Laufleistung: 6:19 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 116 (von 149)

Strecken-Platzierung/Männer: 93 (von 107)

Bestzeit der Strecke: 33:05

Kategorie-Platzierung: 10(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 38:27

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	30:26	7:25	10	10:53	95	14:11	4,10	30:26	7:25	10	10:35	93	14:11
Loddenke	2,20	13:27	6:06	10	5:32	98	6:45	6,30	43:53	6:57	10	16:07	90	20:56
Ilsenburg/Markt	3,30	16:39	5:02	9	5:58	77	6:31	9,60	1:00:32	6:18	10	22:05	92	27:27