



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf  
Ilseburg / 03.09.2011

Detailauswertung

Post, Michael

Verein: Rodenberg  
Startnummer: 197

Strecke: 26,20 km  
Brockenlauf

Kategorie:  
Männer M45

Gesamt-Zeit: 3:01:36

Geschwindigkeit: 8,66 km/h  
Laufleistung: 6:56 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 275 (von 370)  
Strecken-Platzierung/Männer: 239 (von 317)  
Bestzeit der Strecke: 1:45:06

Kategorie-Platzierung: 58(von 74)  
Bestzeit in der Kategorie: 2:01:21

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Loddenke	3,30	20:57	6:20	62	6:39	238	7:55	3,30	20:57	6:20	36	1:13	181	7:54
Schlüsie	3,10	23:17	7:30	57	6:48	237	9:22	6,40	44:14	6:54	36	3:07	236	16:46
Hermannsklippe	2,60	20:54	8:02	58	6:53	239	9:12	9,00	1:05:08	7:14	36	5:36	236	25:36
Brocken	3,10	37:11	11:59	59	16:02	261	18:10	12,10	1:42:19	8:27	36	11:43	236	42:21
Eiserner Handwe	3,60	23:09	6:25	59	8:39	248	10:41	15,70	2:05:28	7:59	36	15:02	236	53:02
Schlüsie	4,00	20:45	5:11	57	7:16	231	9:32	19,70	2:26:13	7:25	31	14:49	236	1:02:34
Loddenke	3,20	17:48	5:33	45	5:54	197	7:24	22,90	2:44:01	7:09	36	16:38	236	1:09:58
Ilseburg/Markt	3,30	17:35	5:19	44	4:55	165	6:32	26,20	3:01:36	6:55	58	1:00:15	239	1:16:30