



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

Detailauswertung

Ungrad, Christian

Verein: VFL Oker
Startnummer: 674

Strecke: 9,60 km
Ilsesteinlauf

Kategorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 44:39

Geschwindigkeit: 12,90 km/h
Laufleistung: 4:39 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 24 (von 174)
Strecken-Platzierung/Männer: 20 (von 112)
Bestzeit der Strecke: 34:18

Kategorie-Platzierung: 3(von 13)
Bestzeit in der Kategorie: 38:09

Zwischenzeiten			Teilstreckenwertung				Gesamtwertung							
Kontrolle	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
Ilsestein	4,10	21:54	5:20	3	3:05	13	5:15	4,10	21:54	5:20	3	2:31	24	5:15
Loddenke	2,20	8:55	4:03	4	1:24	23	2:01	6,30	30:49	4:53	3	3:55	24	7:16
Ilseburg/Markt	3,30	13:50	4:11	4	2:35	29	3:05	9,60	44:39	4:39	3	6:30	20	10:21