



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

Detailauswertung

Gehrke, Heiko

Verein: TSV Lengde  
Startnummer: 530

Strecke: 9,60 km  
Ilsesteinlauf

Kategorie:  
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 56:50

Geschwindigkeit: 9,50 km/h  
Laufleistung: 5:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 111 (von 174)

Strecken-Platzierung/Männer: 83 (von 112)

Bestzeit der Strecke: 34:18

Kategorie-Platzierung: 9(von 12)

Bestzeit in der Kategorie: 37:30

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
Ilsestein	4,10	29:04	7:05	10	10:35	87	12:25	4,10	29:04	7:05	9	10:35	83	12:25
Loddenke	2,20	10:29	4:45	8	3:04	65	3:35	6,30	39:33	6:16	9	13:39	83	16:00
Ilseburg/Markt	3,30	17:17	5:14	10	5:41	93	6:32	9,60	56:50	5:55	9	19:20	83	22:32