



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

Detailauswertung

Holz, Volker

Verein: Derenburg  
Startnummer: 587

Strecke: 9,60 km  
Ilsesteinlauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 1:02:41

Geschwindigkeit: 9,19 km/h  
Laufleistung: 6:32 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 154 (von 174)  
Strecken-Platzierung/Männer: 107 (von 112)  
Bestzeit der Strecke: 34:18

Kategorie-Platzierung: 13(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	32:23	7:53	13	13:34	105	15:44	4,10	32:23	7:53	13	13:00	107	15:44
Loddenke	2,20	12:01	5:27	13	4:30	97	5:07	6,30	44:24	7:02	13	17:30	107	20:51
Ilseburg/Markt	3,30	18:17	5:32	13	7:02	103	7:32	9,60	1:02:41	6:31	13	24:32	107	28:23