



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

Detailauswertung

Pulvermüller, Christian

Verein: Pulvis Fitness Harsum  
Startnummer: 698

Strecke: 9,60 km  
9,6 km - Lauf

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 50:08

Geschwindigkeit: 10,77 km/h  
Laufleistung: 5:13 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 54 (von 170)

Strecken-Platzierung/Männer: 44 (von 111)

Bestzeit der Strecke: 33:31

Kategorie-Platzierung: 4(von 10)

Bestzeit in der Kategorie: 44:11

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	25:45	6:16	4	4:01	53	9:22	4,10	25:45	6:16	4	4:01	43	9:04
Loddenke	2,20	9:51	4:28	3	0:58	35	3:17	6,30	35:36	5:39	4	4:59	43	12:21
Ilseburg/Markt	3,30	14:32	4:24	2	0:58	35	4:19	9,60	50:08	5:13	4	5:57	44	16:37