



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

## Detailauswertung

**Buchholz, Stefan**

Verein: Pulvis Fitness Harsum  
Startnummer: 700

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

Kategorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 54:09**

Geschwindigkeit: 9,97 km/h  
Laufleistung: 5:38 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 87 (von 170)

Strecken-Platzierung/Männer: 67 (von 111)

Bestzeit der Strecke: 33:31

Kategorie-Platzierung: 8(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 38:59

### Zwischenzeiten

### Teilstreckenwertung

### Gesamtwertung

Kontrolle	Split	Split	Split	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.	Gesamt	Gesamt	Gesamt	Platz	Rückst.	Platz	Rückst.
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Männer	Männer				km	Zeit	min/km	Kat.
Ilsestein	4,10	28:03	6:50	9	8:31	77	11:40	4,10	28:03	6:50	8	8:31	66	11:22
Loddenke	2,20	10:26	4:44	7	2:28	54	3:52	6,30	38:29	6:06	8	10:44	66	15:14
Ilseburg/Markt	3,30	15:40	4:44	8	4:26	64	5:27	9,60	54:09	5:38	8	15:10	67	20:38