



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

## evaluación detallada

**Runge, Sebastian**

Asociación: Osterode am Harz

Dorsal: 638

recorrido: 9.60 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 47:49

velocidad: 11.29 km/h

rendimiento en carrera: 4:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 45 (de 149)

posición en el recorrido/Men: 42 (de 107)

mejor tiempo del recorrido: 33:05

posición en la categoría: 11(de 15)

mejor tiempo en la categoría: 33:05

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	posición		retraso		Total km	Total tiempo	Total min/km	posición		retraso	
				categoría	Men	categoría	Men				categoría	Men		
Ilsestein	4.10	24:35	5:59	11	8:20	50	8:20	4.10	24:35	5:59	11	8:20	42	8:20
Loddenke	2.20	9:13	4:11	8	2:31	28	2:31	6.30	33:48	5:21	11	10:51	42	10:51
Ilseburg/Markt	3.30	14:01	4:14	12	3:53	41	3:53	9.60	47:49	4:58	11	14:44	42	14:44