# 40. Brockenlauf 2010

Ilsenburg / 04.09.2010

## Exploitation détaillée

## Runge, Sebastian

Association: Clausthal
Dossard: 594

Circuit: 10.00 km
Ilsesteinlauf

Catégorie:
Männer M20

Temps total: 43:32

Vitesse: 13.78 km/h
Kilométrage: 4:21 min/km

Place par parcours/Total: 23 (de 135)
Place par parcours/Hommes: 21 (de 85)
Meilleur temps dans le parcours: 34:06

Place par catégorie: 4(de 11)
Meilleur temps dans la catégorie: 34:06

### Temps intermédiaires

| Poste | Résultats d'étape | | | | | | | Résultat total | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Etape km | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Hommes | Retard Hommes | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Hommes | Retard Hommes |
| Ilsestein | 4.10 | 22:01 | 5:22 | 5 | 5:26 | 24 | 5:26 | 4.10 | 22:01 | 5:22 | 4 | 5:25 | 44 | |
| Tour 1 | 1.60 | 6:28 | 4:02 | 4 | 1:25 | 21 | 1:25 | 5.70 | 28:29 | 4:59 | 4 | 6:50 | 44 | |
| Dernier temps Ar | 4.30 | 15:03 | 3:30 | 4 | 2:36 | 19 | 2:36 | 10.00 | 43:32 | 4:21 | 4 | 9:26 | 21 | 9:26 |