



## 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 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

#### Résultats d'étape

#### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	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 A	4.30	15:03	3:30	4	2:36	19	2:36	10.00	43:32	4:21	4	9:26	21	9:26															