



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

## Exploitation détaillée

**Prygodda, Sven**

Association: SV Schauen

Dossard: 556

Circuit: 9.60 km

Ilsesteinlauf

Catégorie:

Männer M30

Temps total: 46:04

Vitesse: 12.50 km/h

Kilométrage: 4:48 min/km

Place par parcours/Total: 33 (de 149)

Place par parcours/Hommes: 31 (de 107)

Meilleur temps dans le parcours: 33:05

Place par catégorie: 3(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:27

### 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	23:04	5:37	3	3:31	34	6:49	4.10	23:04	5:37	3	3:13	31	6:49	4.10	23:04	5:37	3	3:13	31	6:49	3	3:13	31	6:49	3	3:13	31	6:49
Loddenke	2.20	9:22	4:15	3	1:27	33	2:40	6.30	32:26	5:08	3	4:40	31	9:29	6.30	32:26	5:08	3	4:40	31	9:29	3	4:40	31	9:29	3	4:40	31	9:29
Ilsenburg/Markt	3.30	13:38	4:07	3	2:57	31	3:30	9.60	46:04	4:47	3	7:37	31	12:59	9.60	46:04	4:47	3	7:37	31	12:59	3	7:37	31	12:59	3	7:37	31	12:59