



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

## Exploitation détaillée

**Freistedt, Sarah**

Association: HSG Rückmansdorf

Dossard: 698

Circuit: 9.60 km

Ilsesteinlauf

Catégorie:

Frauen W20

Temps total: 58:58

Vitesse: 9.16 km/h

Kilométrage: 6:08 min/km

Place par parcours/Total: 104 (de 149)

Place par parcours/Femmes: 18 (de 42)

Meilleur temps dans le parcours: 41:50

Place par catégorie: 3(de 6)

Meilleur temps dans la catégorie: 51:08

### 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.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Femme	Femmes	catg.	catg.	Femme	Femmes		
Ilsestein	4.10	30:03	7:19	3	4:15	18	10:18	4.10	30:03	7:19	3	4:08	39															
Loddenke	2.20	11:51	5:23	3	1:21	20	3:21	6.30	41:54	6:39	3	5:29	39															
Ilsenburg/Markt	3.30	17:04	5:10	4	2:22	20	4:12	9.60	58:58	6:08	3	7:50	18	17:08														