



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
Ilseburg / 03.09.2011

Exploitation détaillée

Focke, Kai

Association: Pulvis Fitness Studio Harsum
Dossard: 13

Circuit: 26.20 km
Brockenlauf

Catégorie:
Männer M30

Temps total: 2:36:54

Vitesse: 10.02 km/h
Kilométrage: 5:59 min/km

Place par parcours/Total: 137 (de 370)
Place par parcours/Hommes: 124 (de 317)

Meilleur temps dans le parcours: 1:45:06

Place par catégorie: 11(de 23)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:00:20

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard		Place catg.Homme	Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard			
	km	Temps			catg.Homme	Hommes			Total km	Total Temps		Total min/km	catg.Homme	Hommes	
Loddenke	3.30	18:32	5:36	12	4:45	128	5:30		3.30	18:32	5:36	14	37	5:29	
Schlüsie	3.10	19:58	6:26	13	4:13	110	6:03		6.40	38:30	6:00	14	120	11:02	
Hermannsklippe	2.60	17:11	6:36	12	3:59	108	5:29		9.00	55:41	6:11	14	120	16:09	
Brocken	3.10	29:06	9:23	11	6:56	100	10:05		12.10	1:24:47	7:00	14	120	24:49	
Eiserner Handwe	3.60	19:25	5:23	14	4:47	149	6:57		15.70	1:44:12	6:38	14	120	31:46	
Schlüsie	4.00	18:50	4:42	16	6:09	184	7:37		19.70	2:03:02	6:14	14	120	39:23	
Loddenke	3.20	16:44	5:13	15	4:08	172	6:20		22.90	2:19:46	6:06	14	120	45:43	
Ilseburg/Markt	3.30	17:08	5:11	13	3:50	146	6:05		26.20	2:36:54	5:59	11	36:34	124	51:48