



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf  
Ilseburg / 03.09.2011

Exploitation détaillée

Post, Michael

Association: Rodenberg  
Dossard: 197

Circuit: 26.20 km  
Brockenlauf

Catégorie:  
Männer M45

Temps total: 3:01:36

Vitesse: 8.59 km/h  
Kilométrage: 6:56 min/km

Place par parcours/Total: 275 (de 370)  
Place par parcours/Hommes: 239 (de 317)

Meilleur temps dans le parcours: 1:45:06

Place par catégorie: 58(de 74)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:01:21

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Place catg.	Retard catg.	Etape		Place Homm	Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
	km	Temps			min/km	Total km			Total Temps	Total min/km				
Loddenke	3.30	20:57	62	6:39	238	7:55	3.30	20:57	6:20	36	1:13	181	7:54	
Schlüsie	3.10	23:17	57	6:48	237	9:22	6.40	44:14	6:54	36	3:07	236	16:46	
Hermannsklippe	2.60	20:54	58	6:53	239	9:12	9.00	1:05:08	7:14	36	5:36	236	25:36	
Brocken	3.10	37:11	59	16:02	261	18:10	12.10	1:42:19	8:27	36	11:43	236	42:21	
Eiserner Handwe	3.60	23:09	59	8:39	248	10:41	15.70	2:05:28	7:59	36	15:02	236	53:02	
Schlüsie	4.00	20:45	57	7:16	231	9:32	19.70	2:26:13	7:25	31	14:49	236	1:02:34	
Loddenke	3.20	17:48	45	5:54	197	7:24	22.90	2:44:01	7:09	36	16:38	236	1:09:58	
Ilseburg/Markt	3.30	17:35	44	4:55	165	6:32	26.20	3:01:36	6:55	58	1:00:15	239	1:16:30	