



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf  
Ilseburg / 03.09.2011

Exploitation détaillée

**Buchholz, Stefan**

Association: Pulvis Fitness Studio Harsum  
Dossard: 283

Circuit: 26.20 km  
Brockenlauf

Catégorie:  
Männer M30

Temps total: 3:04:35

Vitesse: 8.45 km/h  
Kilométrage: 7:03 min/km

Place par parcours/Total: 285 (de 370)  
Place par parcours/Hommes: 248 (de 317)

Meilleur temps dans le parcours: 1:45:06

Place par catégorie: 20(de 23)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:00:20

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Loddenke	3.30	20:59	6:21	20	7:12	241	7:57	3.30	20:59	6:21	5	1:14	245	7:56	
Schlüsie	3.10	25:41	8:17	23	9:56	285	11:46	6.40	46:40	7:17	5	5:27	245	19:12	
Hermannsklippe	2.60	22:04	8:29	23	8:52	272	10:22	9.00	1:08:44	7:38	5	8:31	245	29:12	
Brocken	3.10	35:01	11:17	22	12:51	235	16:00	12.10	1:43:45	8:34	5	12:41	245	43:47	
Eiserner Handwe	3.60	22:39	6:17	20	8:01	240	10:11	15.70	2:06:24	8:03	5	16:38	245	53:58	
Schlüsie	4.00	20:37	5:09	17	7:56	228	9:24	19.70	2:27:01	7:27	5	19:33	245	1:03:22	
Loddenke	3.20	19:12	5:59	18	6:36	234	8:48	22.90	2:46:13	7:15	5	23:23	245	1:12:10	
Ilseburg/Markt	3.30	18:22	5:33	15	5:04	200	7:19	26.20	3:04:35	7:02	20	1:04:15	248	1:19:29	