



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
Ilseburg / 03.09.2011

Exploitation détaillée

Demaré, Holger

Association: Zwei aus Ohrum
Dossard: 4

Circuit: 26.20 km
Brockenlauf

Catégorie:
Männer M45

Temps total: 3:13:46

Vitesse: 8.11 km/h
Kilométrage: 7:24 min/km

Place par parcours/Total: 309 (de 370)
Place par parcours/Hommes: 269 (de 317)

Meilleur temps dans le parcours: 1:45:06

Place par catégorie: 65(de 74)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:01:21

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	20:58	6:21	63	6:40	240	7:56	3.30	20:58	6:21	29	1:14	265	7:55	
Schlüsie	3.10	22:48	7:21	55	6:19	223	8:53	6.40	43:46	6:50	29	2:39	265	16:18	
Hermannsklippe	2.60	20:39	7:56	56	6:38	234	8:57	9.00	1:04:25	7:09	29	4:53	265	24:53	
Brocken	3.10	36:05	11:38	55	14:56	245	17:04	12.10	1:40:30	8:18	29	9:54	265	40:32	
Eiserner Handwe	3.60	24:09	6:42	64	9:39	271	11:41	15.70	2:04:39	7:56	29	14:13	265	52:13	
Schlüsie	4.00	23:21	5:50	66	9:52	278	12:08	19.70	2:28:00	7:30	24	16:36	265	1:04:21	
Loddenke	3.20	23:27	7:19	66	11:33	278	13:03	22.90	2:51:27	7:29	29	24:04	265	1:17:24	
Ilseburg/Markt	3.30	22:19	6:45	62	9:39	267	11:16	26.20	3:13:46	7:23	65	1:12:25	269	1:28:40	