



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

## evaluación detallada

**Grüning, Heiko**

Asociación: NSV Wernigerode

Dorsal: 527

recorrido: 10.00 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Männer M35

tiempo total: 41:38

velocidad: 14.41 km/h

rendimiento en carrera: 4:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 19 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 18 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 1(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 41:38

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición
Ilsestein	4.10	20:07	4:54	1	-	16	3:32	4.10	20:07	4:54	1	-	47	
vuelta 1	1.60	6:12	3:52	1	-	16	1:09	5.70	26:19	4:37	1	-	47	
última vuelta me	4.30	15:19	3:33	2	0:25	22	2:52	10.00	41:38	4:09	1	-	18	7:32