



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

## evaluación detallada

### Runge, Sebastian

Asociación: Clausthal

Dorsal: 594

recorrido: 10.00 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 43:32

velocidad: 13.78 km/h

rendimiento en carrera: 4:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 23 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 21 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 4(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 34:06

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score					
				retraso categoría	posición Men	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso categoría	posición Men	retraso Men
Ilsestein	4.10	22:01	5:22	5	5:26	24	5:26	4.10	22:01	5:22	4	5:25	44
vuelta 1	1.60	6:28	4:02	4	1:25	21	1:25	5.70	28:29	4:59	4	6:50	44
última vuelta me	4.30	15:03	3:30	4	2:36	19	2:36	10.00	43:32	4:21	4	9:26	21 9:26