



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

## evaluación detallada

**Lamm, Siegfried**

Asociación: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

Dorsal: 543

recorrido: 10.00 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Männer M55

tiempo total: 46:39

velocidad: 12.86 km/h

rendimiento en carrera: 4:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 39 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 35 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 2(de 8)

mejor tiempo en la categoría: 38:30

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total score
				posición	posición	posición				posición	posición	posición	
				Men	Men	Men				Men	Men	Men	
Ilsestein	4.10	22:32	5:29	2	3:22	30	4.10	22:32	5:29	2	3:22	72	
vuelta 1	1.60	7:40	4:47	4	1:57	48	5.70	30:12	5:17	2	5:19	72	
última vuelta me	4.30	16:27	3:49	2	2:50	34	10.00	46:39	4:39	2	8:09	35	12:33