



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

## evaluación detallada

**Zerbe, Friedmar**

Asociación: LG Silbersee Leipzig

Dorsal: 572

recorrido: 10.00 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Männer M70

tiempo total: 47:41

velocidad: 12.58 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

posición en el recorrido/Total: 42 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 38 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 1(de 9)

mejor tiempo en la categoría: 47:41

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>min/km | posición  |     | retraso   |      | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición  |     | retraso |       |
|------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|-----|-----------|------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|-----|---------|-------|
|                  |             |                 |                 | categoría | Men | categoría | Men  |             |                 |                 | categoría | Men |         |       |
| Ilsestein        | 4.10        | 23:32           | 5:44            | 1         | -   | 39        | 6:57 | 4.10        | 23:32           | 5:44            | 1         | -   | 69      |       |
| vuelta 1         | 1.60        | 7:13            | 4:30            | 1         | -   | 34        | 2:10 | 5.70        | 30:45           | 5:23            | 1         | -   | 69      |       |
| última vuelta me | 4.30        | 16:56           | 3:56            | 1         | -   | 41        | 4:29 | 10.00       | 47:41           | 4:46            | 1         | -   | 38      | 13:35 |