



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

evaluación detallada

Adolf, Danjel

Asociación: Blau-Weiss Hettstedt

Dorsal: 590

recorrido: 10.00 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Männer M20

tiempo total: 53:21

velocidad: 11.25 km/h

rendimiento en carrera: 5:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 70 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 56 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 10(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 | retraso Men | retraso Men | retraso Men | Total km | Total tiempo | Total min/km | retraso categoría | retraso Men | retraso Men | |
| Ilsestein | 4.10 | 27:46 | 6:46 | 11 | 11:11 | 63 | 11:11 | 4.10 | 27:46 | 6:46 | 10 | 11:10 | 10 | 1:29 |
| vuelta 1 | 1.60 | 7:37 | 4:45 | 8 | 2:34 | 46 | 2:34 | 5.70 | 35:23 | 6:12 | 10 | 13:44 | 10 | 1:00 |
| última vuelta me | 4.30 | 17:58 | 4:10 | 10 | 5:31 | 55 | 5:31 | 10.00 | 53:21 | 5:20 | 10 | 19:15 | 56 | 19:15 |