



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

## evaluación detallada

### Holtkamp, Wolfgang

Asociación: Minden

Dorsal: 535

recorrido: 10.00 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Männer M50

tiempo total: 53:48

velocidad: 11.15 km/h

rendimiento en carrera: 5:23 min/km

posición en el recorrido/Total: 76 (de 135)

posición en el recorrido/Men: 61 (de 85)

mejor tiempo del recorrido: 34:06

posición en la categoría: 7(de 7)

mejor tiempo en la categoría: 40:53

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	retraso			Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso			Total Men	Total Men
				retraso	posición	retraso				retraso	posición	retraso		
Ilsestein	4.10	26:41	6:30	7	6:48	57	4.10	26:41	6:30	7	6:48	5	0:24	
vuelta 1	1.60	7:59	4:59	6	1:47	57	5.70	34:40	6:04	7	8:35	5	0:17	
última vuelta me	4.30	19:08	4:26	7	4:20	62	10.00	53:48	5:22	7	12:55	61	19:42	