



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

## evaluación detallada

**Bonitz, Saskia**

Asociación: Clausthal

Dorsal: 496

recorrido: 10.00 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Frauen W30

tiempo total: 56:33

velocidad: 10.61 km/h

rendimiento en carrera: 5:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 85 (de 135)

posición en el recorrido/Women: 21 (de 50)

mejor tiempo del recorrido: 36:31

posición en la categoría: 5(de 6)

mejor tiempo en la categoría: 36:31

## tiempos parciales

### stage score

### Total score

| control          | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                      |                  |                  | Total score |                 |                 |                      |                      |                  |
|------------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------------|------------------|------------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------------|------------------|
|                  |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>categoría | posició<br>Women | retraso<br>Women | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posició<br>categoría | retraso<br>categoría | posició<br>Women |
| Ilsestein        | 4.10        | 27:15           | 6:38                   | 4                    | 9:34                 | 18               | 9:34             | 4.10        | 27:15           | 6:38            | 3                    | 9:34                 | 26               |
| vuelta 1         | 1.60        | 8:22            | 5:13                   | 5                    | 2:46                 | 20               | 2:46             | 5.70        | 35:37           | 6:14            | 5                    | 12:20                | 46               |
| última vuelta me | 4.30        | 20:56           | 4:52                   | 5                    | 7:42                 | 35               | 7:42             | 10.00       | 56:33           | 5:39            | 5                    | 20:02                | 21 20:02         |