



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

evaluación detallada

Christensen, Heike

Asociación: LCB Laufclub Burgwedel

Dorsal: 578

recorrido: 9.60 km

Ilsesteinlauf

categoría:

Frauen W55

tiempo total: 1:02:05

velocidad: 8.70 km/h

rendimiento en carrera: 6:28 min/km

posición en el recorrido/Total: 125 (de 149)

posición en el recorrido/Women: 29 (de 42)

mejor tiempo del recorrido: 41:50

posición en la categoría: 4(de 5)

mejor tiempo en la categoría: 56:29

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Ilsestein	4.10	32:26	7:54	4	4:29	30	12:41	4.10	32:26	7:54	4	4:29	8	0:19
Loddenke	2.20	11:33	5:15	1	-	14	3:03	6.30	43:59	6:58	4	4:05	8	
Ilseburg/Markt	3.30	18:06	5:29	4	1:31	28	5:14	9.60	1:02:05	6:28	4	5:36	29	20:15