



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

## evaluación detallada

**Focke, Kai**

Asociación: Pulvis Fitness Studio Harsum

Dorsal: 13

recorrido: 26.20 km

Brockenlauf

categoría:

Männer M30

tiempo total: 2:36:54

velocidad: 10.02 km/h

rendimiento en carrera: 5:59 min/km

posición en el recorrido/Total: 137 (de 370)

posición en el recorrido/Men: 124 (de 317)

mejor tiempo del recorrido: 1:45:06

posición en la categoría: 11(de 23)

mejor tiempo en la categoría: 2:00:20

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Loddenke	3.30	18:32	5:36	12	4:45	128	5:30	3.30	18:32	5:36	14	37	5:29	
Schlüsie	3.10	19:58	6:26	13	4:13	110	6:03	6.40	38:30	6:00	14	120	11:02	
Hermannsklippe	2.60	17:11	6:36	12	3:59	108	5:29	9.00	55:41	6:11	14	120	16:09	
Brocken	3.10	29:06	9:23	11	6:56	100	10:05	12.10	1:24:47	7:00	14	120	24:49	
Eiserner Handwe	3.60	19:25	5:23	14	4:47	149	6:57	15.70	1:44:12	6:38	14	120	31:46	
Schlüsie	4.00	18:50	4:42	16	6:09	184	7:37	19.70	2:03:02	6:14	14	120	39:23	
Loddenke	3.20	16:44	5:13	15	4:08	172	6:20	22.90	2:19:46	6:06	14	120	45:43	
Ilseburg/Markt	3.30	17:08	5:11	13	3:50	146	6:05	26.20	2:36:54	5:59	11	36:34	124	51:48