



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

evaluación detallada

Koch, Ingmar

Asociación: Ultramarathon Essighausen
Dorsal: 184

recorrido: 26.20 km
Brockenlauf

categoría:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:34:00

velocidad: 10.13 km/h
rendimiento en carrera: 5:53 min/km

posición en el recorrido/Total: 217 (de 426)

posición en el recorrido/Men: 202 (de 371)

mejor tiempo del recorrido: 1:42:20

posición en la categoría: 33(de 58)

mejor tiempo en la categoría: 1:45:17

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	19:22	5:52	37	6:50	211	6:56	3.30	19:22	5:52	4	171	6:56	
Schlüsie	3.10	20:10	6:30	33	6:04	190	6:44	6.40	39:32	6:10	4	196	13:40	
Hermannsklippe	2.60	18:42	7:11	35	6:13	222	6:57	9.00	58:14	6:28	4	202	20:37	
Brocken	3.10	28:45	9:16	27	8:46	171	10:39	12.10	1:26:59	7:11	4	202	31:16	
Eiserner Handwe	3.60	19:16	5:21	37	7:18	228	7:18	15.70	1:46:15	6:46	4	202	37:52	
Schlüsie	4.10	17:36	4:17	33	5:40	200	5:40	19.80	2:03:51	6:15	4	202	42:53	
Loddenke	3.10	14:44	4:45	36	4:18	219	4:31	22.90	2:18:35	6:03	4	202	47:24	
Ilseburg/Markt	3.30	15:25	4:40	29	3:39	170	4:16	26.20	2:34:00	5:52	33	48:43	202	51:40