



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

evaluación detallada

Cabak, Guido

Asociación: OstwestExpress  
Dorsal: 198

recorrido: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 2:16:00

velocidad: 11.47 km/h  
rendimiento en carrera: 5:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 62 (de 456)  
posición en el recorrido/Men: 60 (de 399)  
mejor tiempo del recorrido: 1:39:03

posición en la categoría: 8(de 32)  
mejor tiempo en la categoría: 1:39:03

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso min/km	stage score			Total score						
					posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso				
					Men	Men	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso min/km	Men	Men		
Loddenke	3.30	15:37	4:43	5	3:02	39	3:06	3.30	15:37	4:43	26	22	3:02	
Schlüsie	3.10	17:47	5:44	10	4:22	69	4:25	6.40	33:24	5:13	26	60	7:24	
Hermannsklippe	2.60	15:16	5:52	6	3:36	43	3:43	9.00	48:40	5:24	26	60	11:00	
Brocken	3.10	24:50	8:00	5	6:26	38	6:49	12.10	1:13:30	6:04	26	60	17:26	
Eiserner Handwe	3.60	16:46	4:39	9	4:40	89	4:43	15.70	1:30:16	5:44	26	60	22:06	
Schlüsie	4.10	16:11	3:56	10	5:13	89	5:13	19.80	1:46:27	5:22	26	60	27:19	
Loddenke	3.10	13:42	4:25	10	4:18	100	4:18	22.90	2:00:09	5:14	26	58	31:37	
Ilseburg/Markt	3.30	15:51	4:48	15	5:20	137	5:20	26.20	2:16:00	5:11	8	36:57	60	36:57