



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

evaluación detallada

Jost, Steffen

Asociación: Errands Runner e.V.  
Dorsal: 469

recorrido: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

categoría:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:16:22

velocidad: 11.44 km/h  
rendimiento en carrera: 5:12 min/km

posición en el recorrido/Total: 64 (de 456)  
posición en el recorrido/Men: 62 (de 399)  
mejor tiempo del recorrido: 1:39:03

posición en la categoría: 11(de 55)  
mejor tiempo en la categoría: 1:50:22

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Loddenke	3.30	15:23	4:39	8	2:00	33	2:52	3.30	15:23	4:39	39	62	2:48	
Schlüsie	3.10	17:34	5:39	10	3:07	56	4:12	6.40	32:57	5:08	39	62	6:57	
Hermannsklippe	2.60	15:28	5:56	11	2:28	51	3:55	9.00	48:25	5:22	39	62	10:45	
Brocken	3.10	25:16	8:09	11	4:58	48	7:15	12.10	1:13:41	6:05	39	62	17:37	
Eiserner Handwe	3.60	17:15	4:47	21	3:57	118	5:12	15.70	1:30:56	5:47	39	62	22:46	
Schlüsie	4.10	16:23	3:59	22	4:01	99	5:25	19.80	1:47:19	5:25	39	62	28:11	
Loddenke	3.10	13:36	4:23	19	3:04	92	4:12	22.90	2:00:55	5:16	39	62	32:23	
Ilseburg/Markt	3.30	15:27	4:40	23	3:20	119	4:56	26.20	2:16:22	5:12	11	26:00	62	37:19