



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

evaluación detallada

Koch, Ingmar

Asociación: Ultramarathon Essighausen
Dorsal: 242

recorrido: 26.20 km
26,2 km - Lauf

categoría:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:22:50

velocidad: 10.92 km/h
rendimiento en carrera: 5:27 min/km

posición en el recorrido/Total: 96 (de 456)
posición en el recorrido/Men: 91 (de 399)
mejor tiempo del recorrido: 1:39:03

posición en la categoría: 16(de 55)
mejor tiempo en la categoría: 1:50:22

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	17:57	5:26	24	4:34	133	5:26	3.30	17:57	5:26	44	91	5:22	
Schlüsie	3.10	18:40	6:01	17	4:13	102	5:18	6.40	36:37	5:43	44	91	10:37	
Hermannsklippe	2.60	16:30	6:20	17	3:30	93	4:57	9.00	53:07	5:54	44	91	15:27	
Brocken	3.10	26:47	8:38	15	6:29	79	8:46	12.10	1:19:54	6:36	44	91	23:50	
Eiserner Handwe	3.60	17:29	4:51	25	4:11	136	5:26	15.70	1:37:23	6:12	44	91	29:13	
Schlüsie	4.10	16:45	4:05	26	4:23	120	5:47	19.80	1:54:08	5:45	44	91	35:00	
Loddenke	3.10	14:02	4:31	23	3:30	123	4:38	22.90	2:08:10	5:35	44	91	39:38	
Ilseburg/Markt	3.30	14:40	4:26	17	2:33	81	4:09	26.20	2:22:50	5:27	16	32:28	91	43:47