



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

evaluación detallada

Friedrich, Ilka

Asociación: LC Blueliner  
Dorsal: 474

recorrido: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

categoría:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:41:32

velocidad: 9.66 km/h  
rendimiento en carrera: 6:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 229 (de 456)  
posición en el recorrido/Women: 19 (de 57)  
mejor tiempo del recorrido: 2:11:42

posición en la categoría: 3(de 11)  
mejor tiempo en la categoría: 2:25:06

tiempos parciales				stage score				Total score						
control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa posición categoría	etapa retraso categoría	etapa posición Women	etapa retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	Total posición categoría	Total retraso categoría	Total posición Women	Total retraso Women
Loddenke	3.30	19:49	6:00	6	2:46	22	4:08	3.30	19:49	6:00	3	2:46	48	
Schlüsie	3.10	20:44	6:41	3	1:29	14	3:20	6.40	40:33	6:20	3	4:15	48	
Hermannsklippe	2.60	19:19	7:25	4	2:11	21	4:03	9.00	59:52	6:39	3	6:26	48	
Brocken	3.10	31:38	10:12	4	2:35	18	7:13	12.10	1:31:30	7:33	3	9:01	48	
Eiserner Handwe	3.60	19:37	5:26	4	2:22	25	3:46	15.70	1:51:07	7:04	3	11:23	48	
Schlüsie	4.10	19:40	4:47	6	3:00	29	5:17	19.80	2:10:47	6:36	3	14:23	48	
Loddenke	3.10	14:36	4:42	3	0:58	15	2:21	22.90	2:25:23	6:20	3	15:21	48	
Ilseburg/Markt	3.30	16:09	4:53	3	1:05	15	2:49	26.20	2:41:32	6:09	3	16:26	19	29:50