



44. Brockenlauf
Ilseburg / 06.09.2014

evaluación detallada

Krost, Astrid

tiempo total: 59:59

Dorsal: 693

velocidad: 9.00 km/h

rendimiento en carrera: 6:15 min/km

recorrido: 9.60 km

posición en el recorrido/Total: 139 (de 175)

9,6 km - Lauf

posición en el recorrido/Women: 34 (de 56)

mejor tiempo del recorrido: 40:35

categoría:

posición en la categoría: 5(de 6)

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

mejor tiempo en la categoría: 51:57

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Ilsestein	4.10	29:37	7:13	4	3:20	29	9:44	4.10	29:37	7:13	5	3:05	7	
Loddenke	2.20	13:16	6:01	6	2:55	42	5:08	6.30	42:53	6:48	5	6:00	7	
Ilseburg/Markt	3.30	17:06	5:10	4	2:02	23	4:32	9.60	59:59	6:14	5	8:02	35	19:24