



46. Brockenlauf
Ilseburg / 03.09.2016

evaluación detallada

Koß, Rainhard

Asociación: Sv-kollenbeck
Dorsal: 564

recorrido: 26.20 km
26,2 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 3:59:37

velocidad: 6.56 km/h
rendimiento en carrera: 9:09 min/km

posición en el recorrido/Total: 522 (de 529)
posición en el recorrido/Men: 443 (de 447)
mejor tiempo del recorrido: 1:39:39

posición en la categoría: 54(de 58)
mejor tiempo en la categoría: 2:02:30

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			retraso	posición	retraso	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Loddenke	3.30	23:15	7:02	50	8:10	408	13:38	3.30	23:15	7:02	50	8:10	408	13:38
Schlüsie	3.10	29:47	9:36	53	12:57	430	15:57	6.40	53:02	8:17	52	21:07	425	26:58
Hermannsklippe	2.60	27:27	10:33	54	13:16	442	15:46	9.00	1:20:29	8:56	53	34:23	433	42:39
Brocken	3.10	42:25	13:40	54	19:41	438	24:10	12.10	2:02:54	10:09	53	54:04	437	1:06:49
Eiserner Handwe	3.60	25:32	7:05	50	10:41	420	13:02	15.70	2:28:26	9:27	52	1:04:45	435	1:19:51
Schlüsie	4.10	33:48	8:14	56	19:36	445	21:24	19.80	3:02:14	9:12	53	1:24:21	440	1:41:13
Loddenke	3.10	28:04	9:03	55	16:31	440	17:44	22.90	3:30:18	9:11	53	1:40:52	438	1:58:57
Ilseburg/Markt	3.30	29:19	8:53	55	16:15	441	21:01	26.20	3:59:37	9:08	54	1:57:07	443	2:19:58