



49. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2019

evaluación detallada

Ruckdäschel, Holger

Asociación: TuS St. Martin
Dorsal: 597

recorrido: 26.20 km
26,2 km - Lauf

categoría:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:26:30

velocidad: 10.73 km/h
rendimiento en carrera: 5:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 155 (de 581)
posición en el recorrido/Men: 150 (de 475)
mejor tiempo del recorrido: 1:39:32

posición en la categoría: 28(de 67)
mejor tiempo en la categoría: 1:39:32

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso		retraso		Total km	Total tiempo	Total posición	retraso		retraso	
				cat	cat	Men	Men				cat	cat	Men	Men
Loddenke	3.30	18:56	5:44	36	5:51	223	5:52	3.30	18:56	5:44	36	5:51	223	5:52
Schlüsie	3.10	18:59	6:07	25	5:21	132	5:21	6.40	37:55	5:55	29	11:12	168	11:12
Hermannsklippe	2.60	16:18	6:16	24	4:54	118	4:54	9.00	54:13	6:01	28	16:06	147	16:06
Brocken	3.10	27:31	8:52	28	9:28	140	9:28	12.10	1:21:44	6:45	30	25:34	141	25:34
Eiserner Handwe	3.60	18:18	5:04	32	6:26	194	6:26	15.70	1:40:02	6:22	30	32:00	147	32:00
Schlüsie	4.10	17:56	4:22	39	6:22	222	6:22	19.80	1:57:58	5:57	30	38:22	155	38:22
Loddenke	3.10	13:32	4:21	25	4:13	138	4:13	22.90	2:11:30	5:44	29	42:35	152	42:35
Ilseburg/Markt	3.30	15:00	4:32	23	4:23	126	4:23	26.20	2:26:30	5:35	28	46:58	150	46:58