



49. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2019

evaluación detallada

Grote, Stephan

Asociación: TuS Xanten
Dorsal: 180

recorrido: 26.20 km
26,2 km - Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:26:37

velocidad: 10.64 km/h
rendimiento en carrera: 5:36 min/km

posición en el recorrido/Total: 159 (de 581)
posición en el recorrido/Men: 154 (de 475)
mejor tiempo del recorrido: 1:39:32

posición en la categoría: 22(de 68)
mejor tiempo en la categoría: 1:51:26

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso min/km	stage score		retraso Men	Total score			retraso Men			
					posición	retraso		Total km	Total tiempo	Total posición				
Loddenke	3.30	19:48	6:00	38	5:57	268	6:44	3.30	19:48	6:00	38	5:57	268	6:44
Schlüsie	3.10	20:05	6:28	28	5:12	219	6:27	6.40	39:53	6:13	34	11:05	244	13:10
Hermannsklippe	2.60	17:15	6:38	24	4:32	182	5:51	9.00	57:08	6:20	31	15:37	225	19:01
Brocken	3.10	28:53	9:19	24	7:46	190	10:50	12.10	1:26:01	7:06	28	23:23	210	29:51
Eiserner Handwe	3.60	16:04	4:27	8	2:50	69	4:12	15.70	1:42:05	6:30	24	26:12	170	34:03
Schlüsie	4.10	15:51	3:51	10	2:54	84	4:17	19.80	1:57:56	5:57	22	29:02	154	38:20
Loddenke	3.10	12:50	4:08	11	2:13	86	3:31	22.90	2:10:46	5:42	20	31:15	144	41:51
Ilseburg/Markt	3.30	15:51	4:48	27	3:56	214	5:14	26.20	2:26:37	5:35	22	35:11	154	47:05