



49. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2019

evaluación detallada

Nikodem, Florian

Asociación: Peine
Dorsal: 364

recorrido: 26.20 km
26,2 km - Lauf

categoría:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 3:04:57

velocidad: 8.50 km/h
rendimiento en carrera: 7:04 min/km

posición en el recorrido/Total: 469 (de 581)
posición en el recorrido/Men: 409 (de 475)
mejor tiempo del recorrido: 1:39:32

posición en la categoría: 43(de 47)
mejor tiempo en la categoría: 1:47:45

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso min/km	stage score		Total score							
					posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso min/km	posición	retraso		
					Men	Men					Men	Men		
Loddenke	3.30	20:23	6:10	31	7:19	303	7:19	3.30	20:23	6:10	31	7:19	303	7:19
Schlüsie	3.10	21:26	6:54	34	7:18	304	7:48	6.40	41:49	6:32	32	14:24	299	15:06
Hermannsklippe	2.60	19:18	7:25	35	6:54	319	7:54	9.00	1:01:07	6:47	35	21:18	313	23:00
Brocken	3.10	33:59	10:57	38	14:09	364	15:56	12.10	1:35:06	7:51	37	35:10	334	38:56
Eiserner Handwe	3.60	24:15	6:44	41	11:28	419	12:23	15.70	1:59:21	7:36	37	45:53	360	51:19
Schlüsie	4.10	25:13	6:09	45	13:11	447	13:39	19.80	2:24:34	7:18	42	58:43	387	1:04:58
Loddenke	3.10	19:49	6:23	44	9:48	444	10:30	22.90	2:44:23	7:10	43	1:08:02	404	1:15:28
Ilseburg/Markt	3.30	20:34	6:13	43	9:36	426	9:57	26.20	3:04:57	7:03	43	1:17:12	409	1:25:25