



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

Exploitation détaillée

Koch, Ingmar

Association: Ultramarathon Essighausen
Dossard: 184

Circuit: 26.20 km
Brockenlauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 2:34:00

Vitesse: 10.13 km/h
Kilométrage: 5:53 min/km

Place par parcours/Total: 217 (de 426)
Place par parcours/Hommes: 202 (de 371)

Meilleur temps dans le parcours: 1:42:20

Place par catégorie: 33(de 58)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:45:17

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Loddenke	3.30	19:22	5:52	37	6:50	211	6:56	3.30	19:22	5:52	4		171	6:56	
Schlüsie	3.10	20:10	6:30	33	6:04	190	6:44	6.40	39:32	6:10	4		196	13:40	
Hermannsklippe	2.60	18:42	7:11	35	6:13	222	6:57	9.00	58:14	6:28	4		202	20:37	
Brocken	3.10	28:45	9:16	27	8:46	171	10:39	12.10	1:26:59	7:11	4		202	31:16	
Eiserner Handwe	3.60	19:16	5:21	37	7:18	228	7:18	15.70	1:46:15	6:46	4		202	37:52	
Schlüsie	4.10	17:36	4:17	33	5:40	200	5:40	19.80	2:03:51	6:15	4		202	42:53	
Loddenke	3.10	14:44	4:45	36	4:18	219	4:31	22.90	2:18:35	6:03	4		202	47:24	
Ilseburg/Markt	3.30	15:25	4:40	29	3:39	170	4:16	26.20	2:34:00	5:52	33	48:43	202	51:40	