



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

Exploitation détaillée

Cabak, Guido

Association: OstwestExpress
Dossard: 198

Circuit: 26.20 km
26,2 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 2:16:00

Vitesse: 11.47 km/h
Kilométrage: 5:11 min/km

Place par parcours/Total: 62 (de 456)
Place par parcours/Hommes: 60 (de 399)
Meilleur temps dans le parcours: 1:39:03

Place par catégorie: 8(de 32)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:39:03

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Loddenke	3.30	15:37	4:43	5	3:02	39	3:06	3.30	15:37	4:43	26		22	3:02	
Schlüsie	3.10	17:47	5:44	10	4:22	69	4:25	6.40	33:24	5:13	26		60	7:24	
Hermannsklippe	2.60	15:16	5:52	6	3:36	43	3:43	9.00	48:40	5:24	26		60	11:00	
Brocken	3.10	24:50	8:00	5	6:26	38	6:49	12.10	1:13:30	6:04	26		60	17:26	
Eiserner Handwe	3.60	16:46	4:39	9	4:40	89	4:43	15.70	1:30:16	5:44	26		60	22:06	
Schlüsie	4.10	16:11	3:56	10	5:13	89	5:13	19.80	1:46:27	5:22	26		60	27:19	
Loddenke	3.10	13:42	4:25	10	4:18	100	4:18	22.90	2:00:09	5:14	26		58	31:37	
Ilseburg/Markt	3.30	15:51	4:48	15	5:20	137	5:20	26.20	2:16:00	5:11	8	36:57	60	36:57	