



49. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2019

Exploitation détaillée

Rübesamen, Erik

Association: LSG Muskelkater
Dossard: 768

Circuit: 9.60 km
9,6 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Temps total: 57:07

Vitesse: 10.08 km/h
Kilométrage: 5:57 min/km

Place par parcours/Total: 113 (de 210)
Place par parcours/Hommes: 86 (de 132)

Meilleur temps dans le parcours: 33:33

Place par catégorie: 7(de 10)

Meilleur temps dans la catégorie: 46:41

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		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
Ilsestein	4.10	29:11	7:07	7	5:52	94	12:51	4.10	29:11	7:07	7	5:52	94	12:51
Loddenke	2.20	11:49	5:22	7	2:28	98	5:04	6.30	41:00	6:30	7	8:20	93	17:53
Ilseburg/Markt	3.30	16:07	4:53	6	2:23	77	5:41	9.60	57:07	5:56	7	10:26	86	23:34