



52. Brockenlauf  
Ilseburg / 02.09.2023

evaluación detallada

Röder, Frank

Asociación: Höxter  
Dorsal: 347

recorrido: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

categoría:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

tiempo total: 2:32:38

velocidad: 10.22 km/h  
rendimiento en carrera: 5:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 152 (de 537)  
posición en el recorrido/Men: 137 (de 440)  
mejor tiempo del recorrido: 1:41:44

posición en la categoría: 17(de 55)  
mejor tiempo en la categoría: 2:00:57

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición retraso Men		
Loddenke	3.30	18:51	5:42	22	4:54	167	6:39	3.30	18:51	5:42	22	4:54	167	6:39
Schlüsie	3.10	20:01	6:27	20	4:19	147	6:37	6.40	38:52	6:04	18	9:13	143	13:16
Hermannsklippe	2.60	18:01	6:55	23	3:48	167	6:07	9.00	56:53	6:19	18	13:01	147	19:23
Brocken	3.10	29:51	9:37	21	6:45	165	11:38	12.10	1:26:44	7:10	19	19:46	152	31:01
Eiserner Handwe	3.60	18:00	5:00	16	3:52	139	5:24	15.70	1:44:44	6:40	17	23:05	140	36:25
Schlüsie	4.10	17:28	4:15	16	3:57	142	5:31	19.80	2:02:12	6:10	15	25:56	133	41:56
Loddenke	3.10	14:23	4:38	19	3:39	146	4:19	22.90	2:16:35	5:57	17	28:05	137	46:15
Ilseburg/Markt	3.30	16:03	4:51	19	3:36	143	4:39	26.20	2:32:38	5:49	17	31:41	137	50:54