



52. Brockenlauf  
Ilseburg / 02.09.2023

evaluación detallada

Naja, Ahmad

Asociación: Clausthal-Zellerfeld  
Dorsal: 549

recorrido: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

tiempo total: 2:36:05

velocidad: 9.99 km/h  
rendimiento en carrera: 5:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 177 (de 537)  
posición en el recorrido/Men: 160 (de 440)  
mejor tiempo del recorrido: 1:41:44

posición en la categoría: 23(de 47)  
mejor tiempo en la categoría: 1:41:44

tiempos parciales

stage score

Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posición<br>min/km | stage score           |                |                | Total score |                 |                             |                       |                |                |     |       |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-----|-------|
|                 |             |                 |                             | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición<br>min/km | posición<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men |     |       |
| Loddenke        | 3.30        | 17:32           | 5:18                        | 15                    | 5:20           | 90             | 5:20        | 3.30            | 17:32                       | 5:18                  | 15             | 5:20           | 90  | 5:20  |
| Schlüsie        | 3.10        | 19:54           | 6:25                        | 22                    | 6:30           | 138            | 6:30        | 6.40            | 37:26                       | 5:50                  | 20             | 11:50          | 107 | 11:50 |
| Hermannsklippe  | 2.60        | 16:00           | 6:09                        | 10                    | 4:06           | 62             | 4:06        | 9.00            | 53:26                       | 5:56                  | 14             | 15:56          | 86  | 15:56 |
| Brocken         | 3.10        | 28:25           | 9:09                        | 16                    | 10:12          | 112            | 10:12       | 12.10           | 1:21:51                     | 6:45                  | 13             | 26:08          | 92  | 26:08 |
| Eiserner Handwe | 3.60        | 22:51           | 6:20                        | 41                    | 10:15          | 361            | 10:15       | 15.70           | 1:44:42                     | 6:40                  | 20             | 36:23          | 139 | 36:23 |
| Schlüsie        | 4.10        | 21:05           | 5:08                        | 38                    | 9:08           | 327            | 9:08        | 19.80           | 2:05:47                     | 6:21                  | 25             | 45:31          | 173 | 45:31 |
| Loddenke        | 3.10        | 15:21           | 4:57                        | 29                    | 5:17           | 224            | 5:17        | 22.90           | 2:21:08                     | 6:09                  | 25             | 50:48          | 175 | 50:48 |
| Ilseburg/Markt  | 3.30        | 14:57           | 4:31                        | 13                    | 3:33           | 84             | 3:33        | 26.20           | 2:36:05                     | 5:57                  | 23             | 54:21          | 160 | 54:21 |