



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Christopher Rüger

Asociación: Glindower Alpenläufer  
Dorsal: 677

recorrido: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

categoría:  
Senioren M30 (30-34) I

tiempo total: 1:14:48

velocidad: 8.02 km/h  
rendimiento en carrera: 7:24 min/km

posición en el recorrido/Total: 138 (de 178)

posición en el recorrido/Men: 100 (de 117)

mejor tiempo del recorrido: 38:24

posición en la categoría: 13(de 13)

mejor tiempo en la categoría: 40:03

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa	etapa	etapa	posició	retraso	posició	retraso	Total	Total	Total	posició	retraso	posició	retraso
	km	tiempo	min/km	categoría	categoría	Men	Men				km	tiempo	min/km	categoría
Ilsestein	4.10	34:20	8:22	13	16:25	101	16:41	4.10	34:20	8:22	13	16:25	101	16:41
control	0.90	8:26	9:22	13	4:01	96	5:20	5.00	42:46	8:33	13	20:20	102	39:40
Ilsestein	1.00	7:11	7:11	12	3:07	85	3:35	6.00	49:57	8:19	13	23:27	101	33:52
Ilseburg/Markt	4.10	24:51	6:03	13	11:18	98	12:00	10.10	1:14:48	7:24	13	34:45	100	36:24