



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Hannes Konstabel

Dorsal: 631

recorrido: 10.10 km

10,1 km - Lauf

categoría:

Senioren M35 (35-39) I

tiempo total: 53:19

velocidad: 11.25 km/h

rendimiento en carrera: 5:16 min/km

posición en el recorrido/Total: 24 (de 178)

posición en el recorrido/Men: 20 (de 117)

mejor tiempo del recorrido: 38:24

posición en la categoría: 4(de 11)

mejor tiempo en la categoría: 49:44

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 | Men     | Men     | Men     |       |       |       | Men     | Men     | Men     |         |
| Ilsestein      | 4.10  | 24:02  | 5:51   | 4         | 1:34    | 22      | 6:23    | 4.10  | 24:02 | 5:51  | 4       | 1:34    | 22      | 6:23    |
| control        | 0.90  | 5:58   | 6:37   | 3         | 0:31    | 23      | 2:52    | 5.00  | 30:00 | 6:00  | 4       | 2:00    | 23      | 26:54   |
| Ilsestein      | 1.00  | 5:28   | 5:28   | 5         | 0:24    | 25      | 1:52    | 6.00  | 35:28 | 5:54  | 4       | 2:21    | 22      | 19:23   |
| Ilseburg/Markt | 4.10  | 17:51  | 4:21   | 4         | 1:30    | 25      | 5:00    | 10.10 | 53:19 | 5:16  | 4       | 3:35    | 20      | 14:55   |