



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Robert Simmert

Dorsal: 410

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M30 (30-34) B

tiempo total: 2:59:14

velocidad: 8.03 km/h
rendimiento en carrera: 7:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 339 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 286 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 23(de 25)

mejor tiempo en la categoría: 1:34:20

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso categoría	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	Total posición categoría	Total retraso Men	Total retraso Men	
Ilsestein	4.10	30:15	7:22	22	13:39	277	13:39	4.10	30:15	7:22	22	13:39	277	13:39
Plessenburg	2.40	17:11	7:09	23	8:02	290	8:02	6.50	47:26	7:17	22	21:41	280	21:41
Oehrenfeld	3.40	18:10	5:20	21	7:15	242	7:15	9.90	1:05:36	6:37	22	28:56	273	28:56
Ilsestein	4.80	39:08	8:09	24	29:17	292	29:17	14.70	1:44:44	7:07	23	48:09	283	48:09
Plessenburg	2.30	20:00	8:41	23	10:22	291	10:22	17.00	2:04:44	7:20	23	58:31	282	58:31
Oehrenfeld	3.40	21:22	6:17	23	10:01	291	10:01	20.40	2:26:06	7:09	23	1:08:32	284	1:08:32
Ilseburg/Markt	4.50	33:08	7:21	23	16:22	290	16:22	24.90	2:59:14	7:11	23	1:24:54	286	1:24:54