



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Sebastian Helde

Dorsal: 182

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M35 (35-39) B

tiempo total: 2:41:34

velocidad: 8.91 km/h
rendimiento en carrera: 6:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 246 (de 433)
posición en el recorrido/Men: 219 (de 351)
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 39(de 49)
mejor tiempo en la categoría: 1:42:12

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			retraso	posición	retraso	posición	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso
Ilsestein	4.10	28:47	7:01	42	11:25	239	12:11	4.10	28:47	7:01	42	11:25	239	12:11
Plessenburg	2.40	15:18	6:22	35	5:29	202	6:09	6.50	44:05	6:46	40	16:54	225	18:20
Oehrenfeld	3.40	18:12	5:21	39	6:53	243	7:17	9.90	1:02:17	6:17	39	23:42	227	25:37
Ilsestein	4.80	33:14	6:55	32	12:13	193	23:23	14.70	1:35:31	6:29	37	35:55	211	38:56
Plessenburg	2.30	17:28	7:35	37	7:15	223	7:50	17.00	1:52:59	6:38	36	42:34	210	46:46
Oehrenfeld	3.40	19:52	5:50	40	7:54	249	8:31	20.40	2:12:51	6:30	38	50:28	219	55:17
Ilseburg/Markt	4.50	28:43	6:22	38	10:27	215	11:57	24.90	2:41:34	6:29	39	59:22	219	1:07:14