



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Christian Heite

Dorsal: 180

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M40 (40-44) B

tiempo total: 2:25:36

velocidad: 9.89 km/h
rendimiento en carrera: 5:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 143 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 131 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 25(de 53)

mejor tiempo en la categoría: 1:40:59

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso			Total			retraso				
				posición	retraso	Men	km	tiempo	min/km	posición	retraso	Men		
Ilsestein	4.10	23:50	5:48	19	5:20	75	7:14	4.10	23:50	5:48	19	5:20	75	7:14
Plessenburg	2.40	13:58	5:49	24	4:08	123	4:49	6.50	37:48	5:48	20	9:28	94	12:03
Oehrenfeld	3.40	16:51	4:57	33	4:59	171	5:56	9.90	54:39	5:31	22	14:27	108	17:59
Ilsestein	4.80	31:10	6:29	24	9:43	139	21:19	14.70	1:25:49	5:50	21	24:10	114	29:14
Plessenburg	2.30	15:30	6:44	24	5:21	126	5:52	17.00	1:41:19	5:57	23	29:31	114	35:06
Oehrenfeld	3.40	19:17	5:40	39	7:09	233	7:56	20.40	2:00:36	5:54	25	36:40	134	43:02
Ilseburg/Markt	4.50	25:00	5:33	24	7:57	123	8:14	24.90	2:25:36	5:50	25	44:37	131	51:16