



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 |