



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

**Jens Stampnik**

Asociación: Wappiche  
Dorsal: 418

recorrido: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

categoría:  
Senioren M40 (40-44) B

tiempo total: 2:30:40

velocidad: 9.56 km/h  
rendimiento en carrera: 6:03 min/km

posición en el recorrido/Total: 179 (de 433)  
posición en el recorrido/Men: 161 (de 351)  
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 31(de 53)  
mejor tiempo en la categoría: 1:40:59

tiempos parciales

stage score

Total score

| control        | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posición | retraso<br>categoría | stage score     |                | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>posición | retraso<br>categoría | Total score     |                |     |       |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|-----------------|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|-----------------|----------------|-----|-------|
|                |             |                 |                   |                      | posición<br>Men | retraso<br>Men |             |                 |                   |                      | posición<br>Men | retraso<br>Men |     |       |
| Ilsestein      | 4.10        | 26:35           | 6:29              | 28                   | 8:05            | 158            | 9:59        | 4.10            | 26:35             | 6:29                 | 28              | 8:05           | 158 | 9:59  |
| Plessenburg    | 2.40        | 14:55           | 6:12              | 34                   | 5:05            | 185            | 5:46        | 6.50            | 41:30             | 6:23                 | 33              | 13:10          | 171 | 15:45 |
| Oehrenfeld     | 3.40        | 15:13           | 4:28              | 18                   | 3:21            | 97             | 4:18        | 9.90            | 56:43             | 5:43                 | 28              | 16:31          | 137 | 20:03 |
| Ilsestein      | 4.80        | 34:35           | 7:12              | 40                   | 13:08           | 222            | 24:44       | 14.70           | 1:31:18           | 6:12                 | 33              | 29:39          | 176 | 34:43 |
| Plessenburg    | 2.30        | 17:30           | 7:36              | 40                   | 7:21            | 228            | 7:52        | 17.00           | 1:48:48           | 6:23                 | 36              | 37:00          | 187 | 42:35 |
| Oehrenfeld     | 3.40        | 16:00           | 4:42              | 19                   | 3:52            | 90             | 4:39        | 20.40           | 2:04:48           | 6:07                 | 32              | 40:52          | 166 | 47:14 |
| Ilseburg/Markt | 4.50        | 25:52           | 5:44              | 27                   | 8:49            | 145            | 9:06        | 24.90           | 2:30:40           | 6:03                 | 31              | 49:41          | 161 | 56:20 |