



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Christoph Kraus

Dorsal: 250

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M40 (40-44) B

tiempo total: 3:52:31

velocidad: 6.19 km/h
rendimiento en carrera: 9:20 min/km

posición en el recorrido/Total: 427 (de 433)
posición en el recorrido/Men: 347 (de 351)
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 53(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 km	Total tiempo	Total posición	retraso			Total posición	retraso	
				cat	cat	Men				cat	cat	Men		cat	Men
Ilsestein	4.10	38:15	9:19	53	19:45	350	21:39	4.10	38:15	9:19	53	19:45	350	21:39	
Plessenburg	2.40	20:26	8:30	53	10:36	346	11:17	6.50	58:41	9:01	53	30:21	350	32:56	
Oehrenfeld	3.40	27:10	7:59	53	15:18	350	16:15	9.90	1:25:51	8:40	53	45:39	350	49:11	
Ilsestein	4.80	46:42	9:43	53	25:15	344	36:51	14.70	2:12:33	9:01	53	1:10:54	350	1:15:58	
Plessenburg	2.30	26:47	11:38	53	16:38	345	17:09	17.00	2:39:20	9:22	53	1:27:32	347	1:33:07	
Oehrenfeld	3.40	34:45	10:13	53	22:37	346	23:24	20.40	3:14:05	9:30	53	1:50:09	347	1:56:31	
Ilseburg/Markt	4.50	38:26	8:32	51	21:23	332	21:40	24.90	3:52:31	9:20	53	2:11:32	347	2:18:11	