



53. Brockenlauf
 Ilsenburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Frank Röder

Dorsal: 357

recorrido: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

categoría:
 Senioren M45 (45-49) B

tiempo total: 2:21:04

velocidad: 10.21 km/h
 rendimiento en carrera: 5:39 min/km

posición en el recorrido/Total: 116 (de 433)
 posición en el recorrido/Men: 104 (de 351)
 mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 12(de 43)
 mejor tiempo en la categoría: 1:51:51

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men		
Ilsenstein	4.10	25:19	6:10	13	5:49	115	8:43	4.10	25:19	6:10	13	5:49	115	8:43
Plessenburg	2.40	13:21	5:33	11	2:36	98	4:12	6.50	38:40	5:56	11	8:25	104	12:55
Oehrenfeld	3.40	15:46	4:38	14	3:22	120	4:51	9.90	54:26	5:29	12	11:47	106	17:46
Ilsenstein	4.80	29:17	6:06	10	5:08	85	19:26	14.70	1:23:43	5:41	11	16:55	100	27:08
Plessenburg	2.30	15:06	6:33	11	3:20	101	5:28	17.00	1:38:49	5:48	11	20:15	98	32:36
Oehrenfeld	3.40	17:00	5:00	16	4:02	139	5:39	20.40	1:55:49	5:40	11	24:17	99	38:15
Ilsenburg/Markt	4.50	25:15	5:36	19	4:56	129	8:29	24.90	2:21:04	5:39	12	29:13	104	46:44