



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Sebastian Thomas

Dorsal: 448

recorrido: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

categoría:  
Senioren M45 (45-49) B

tiempo total: 2:26:09

velocidad: 9.85 km/h  
rendimiento en carrera: 5:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 146 (de 433)  
posición en el recorrido/Men: 134 (de 351)  
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 16(de 43)  
mejor tiempo en la categoría: 1:51:51

control	tiempos parciales							stage score							Total score	
	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	etapa retraso	etapa categoría	etapa posición	etapa retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	Total retraso	Total categoría	Total posición	Total retraso		
Ilsestein	4.10	24:32	5:59	11	5:02	95	7:56	4.10	24:32	5:59	11	5:02	95	7:56		
Plessenburg	2.40	14:19	5:57	16	3:34	152	5:10	6.50	38:51	5:58	12	8:36	108	13:06		
Oehrenfeld	3.40	15:30	4:33	12	3:06	107	4:35	9.90	54:21	5:29	11	11:42	105	17:41		
Ilsestein	4.80	31:01	6:27	15	6:52	136	21:10	14.70	1:25:22	5:48	12	18:34	106	28:47		
Plessenburg	2.30	16:32	7:11	23	4:46	170	6:54	17.00	1:41:54	5:59	13	23:20	115	35:41		
Oehrenfeld	3.40	17:44	5:12	24	4:46	175	6:23	20.40	1:59:38	5:51	14	28:06	125	42:04		
Ilseburg/Markt	4.50	26:31	5:53	21	6:12	158	9:45	24.90	2:26:09	5:52	16	34:18	134	51:49		