



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Jens Frauendorf

Dorsal: 130

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49) B

tiempo total: 2:27:50

velocidad: 9.74 km/h
rendimiento en carrera: 5:56 min/km

posición en el recorrido/Total: 157 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 142 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 18(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		
Ilsestein	4.10	27:39	6:44	25	8:09	196	11:03	4.10	27:39	6:44	25	8:09	196	11:03
Plessenburg	2.40	14:56	6:13	24	4:11	187	5:47	6.50	42:35	6:33	23	12:20	191	16:50
Oehrenfeld	3.40	17:28	5:08	28	5:04	208	6:33	9.90	1:00:03	6:03	24	17:24	196	23:23
Ilsestein	4.80	31:28	6:33	19	7:19	148	21:37	14.70	1:31:31	6:13	20	24:43	178	34:56
Plessenburg	2.30	15:28	6:43	13	3:42	124	5:50	17.00	1:46:59	6:17	20	28:25	168	40:46
Oehrenfeld	3.40	16:35	4:52	13	3:37	113	5:14	20.40	2:03:34	6:03	19	32:02	157	46:00
Ilseburg/Markt	4.50	24:16	5:23	13	3:57	97	7:30	24.90	2:27:50	5:56	18	35:59	142	53:30