



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<br>km | etapa<br>tiempo | etapaposisió<br>min/km | stage score          |                |                | Total score |                 |                 |                      |                |                |     |       |
|----------------|-------------|-----------------|------------------------|----------------------|----------------|----------------|-------------|-----------------|-----------------|----------------------|----------------|----------------|-----|-------|
|                |             |                 |                        | retraso<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>Men | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posició<br>categoría | retraso<br>Men | retraso<br>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 |