



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Ralf Hartmann

Dorsal: 527

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49) B

tiempo total: 2:32:36

velocidad: 9.44 km/h
rendimiento en carrera: 6:07 min/km

posición en el recorrido/Total: 191 (de 433)
posición en el recorrido/Men: 171 (de 351)
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 23(de 43)
mejor tiempo en la categoría: 1:51:51

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	stage score			Total score							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
				Men	Men	Men								
Ilsestein	4.10	27:48	6:46	29	8:18	204	11:12	4.10	27:48	6:46	29	8:18	204	11:12
Plessenburg	2.40	14:26	6:00	18	3:41	159	5:17	6.50	42:14	6:29	22	11:59	184	16:29
Oehrenfeld	3.40	17:11	5:03	22	4:47	186	6:16	9.90	59:25	6:00	21	16:46	188	22:45
Ilsestein	4.80	32:06	6:41	23	7:57	167	22:15	14.70	1:31:31	6:13	20	24:43	178	34:56
Plessenburg	2.30	16:24	7:07	21	4:38	165	6:46	17.00	1:47:55	6:20	21	29:21	175	41:42
Oehrenfeld	3.40	17:48	5:14	25	4:50	179	6:27	20.40	2:05:43	6:09	23	34:11	174	48:09
Ilseburg/Markt	4.50	26:53	5:58	24	6:34	165	10:07	24.90	2:32:36	6:07	23	40:45	171	58:16