



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Martin De Boer

Dorsal: 82

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49) B

tiempo total: 2:34:13

velocidad: 9.34 km/h
rendimiento en carrera: 6:11 min/km

posición en el recorrido/Total: 205 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 185 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 25(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							
				posición	retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
			cat	cat	Men	Men				cat	cat	Men	Men	
Ilsestein	4.10	27:24	6:40	20	7:54	186	10:48	4.10	27:24	6:40	20	7:54	186	10:48
Plessenburg	2.40	14:42	6:07	20	3:57	175	5:33	6.50	42:06	6:28	21	11:51	181	16:21
Oehrenfeld	3.40	17:23	5:06	27	4:59	202	6:28	9.90	59:29	6:00	22	16:50	190	22:49
Ilsestein	4.80	33:06	6:53	24	8:57	185	23:15	14.70	1:32:35	6:17	24	25:47	195	36:00
Plessenburg	2.30	16:05	6:59	20	4:19	152	6:27	17.00	1:48:40	6:23	24	30:06	185	42:27
Oehrenfeld	3.40	18:04	5:18	27	5:06	195	6:43	20.40	2:06:44	6:12	24	35:12	185	49:10
Ilseburg/Markt	4.50	27:29	6:06	27	7:10	180	10:43	24.90	2:34:13	6:11	25	42:22	185	59:53