



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Manuel Hirth

Dorsal: 529

recorrido: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

categoría:  
Senioren M45 (45-49) B

tiempo total: 2:35:55

velocidad: 9.24 km/h  
rendimiento en carrera: 6:15 min/km

posición en el recorrido/Total: 213 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 192 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 26(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	27:01	6:35	18	7:31	169	10:25	4.10	27:01	6:35	18	7:31	169	10:25
Plessenburg	2.40	14:44	6:08	22	3:59	178	5:35	6.50	41:45	6:25	19	11:30	175	16:00
Oehrenfeld	3.40	15:50	4:39	15	3:26	122	4:55	9.90	57:35	5:48	18	14:56	155	20:55
Ilsestein	4.80	35:00	7:17	28	10:51	230	25:09	14.70	1:32:35	6:17	24	25:47	195	36:00
Plessenburg	2.30	17:59	7:49	32	6:13	247	8:21	17.00	1:50:34	6:30	25	32:00	201	44:21
Oehrenfeld	3.40	17:35	5:10	22	4:37	169	6:14	20.40	2:08:09	6:16	26	36:37	197	50:35
Ilseburg/Markt	4.50	27:46	6:10	28	7:27	188	11:00	24.90	2:35:55	6:15	26	44:04	192	1:01:35