



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Sofian Trabulsi

Dorsal: 453

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M45 (45-49) B

tiempo total: 2:48:03

velocidad: 8.57 km/h
rendimiento en carrera: 6:44 min/km

posición en el recorrido/Total: 289 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 251 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 31(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	posición categoría	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men	
Ilsestein	4.10	28:07	6:51	30	8:37	215	11:31	4.10	28:07	6:51	30	8:37	215	11:31
Plessenburg	2.40	16:30	6:52	36	5:45	265	7:21	6.50	44:37	6:51	30	14:22	238	18:52
Oehrenfeld	3.40	19:52	5:50	35	7:28	304	8:57	9.90	1:04:29	6:30	33	21:50	258	27:49
Ilsestein	4.80	33:55	7:03	26	9:46	206	24:04	14.70	1:38:24	6:41	30	31:36	237	41:49
Plessenburg	2.30	20:14	8:47	38	8:28	297	10:36	17.00	1:58:38	6:58	31	40:04	252	52:25
Oehrenfeld	3.40	19:47	5:49	32	6:49	245	8:26	20.40	2:18:25	6:47	31	46:53	254	1:00:51
Ilseburg/Markt	4.50	29:38	6:35	30	9:19	233	12:52	24.90	2:48:03	6:44	31	56:12	251	1:13:43