



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Thomas Stephan

Dorsal: 424

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M50 (50-54) B

tiempo total: 2:29:37

velocidad: 9.62 km/h
rendimiento en carrera: 6:00 min/km

posición en el recorrido/Total: 170 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 153 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 15(de 42)

mejor tiempo en la categoría: 1:48:31

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso			Total			Total				
				posición	retraso	Men	km	tiempo	min/km	posición	retraso	Men		
Ilsestein	4.10	25:45	6:16	15	6:10	133	9:09	4.10	25:45	6:16	15	6:10	133	9:09
Plessenburg	2.40	14:56	6:13	20	4:29	187	5:47	6.50	40:41	6:15	17	10:39	146	14:56
Oehrenfeld	3.40	16:29	4:50	14	4:48	154	5:34	9.90	57:10	5:46	14	15:27	143	20:30
Ilsestein	4.80	32:40	6:48	16	8:51	179	22:49	14.70	1:29:50	6:06	15	24:18	157	33:15
Plessenburg	2.30	16:25	7:08	16	4:59	166	6:47	17.00	1:46:15	6:15	16	29:17	160	40:02
Oehrenfeld	3.40	17:16	5:04	15	4:27	157	5:55	20.40	2:03:31	6:03	15	33:44	156	45:57
Ilseburg/Markt	4.50	26:06	5:48	13	7:22	149	9:20	24.90	2:29:37	6:00	15	41:06	153	55:17