



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

René Holenburg

Dorsal: 200

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M50 (50-54) B

tiempo total: 2:58:47

velocidad: 8.05 km/h
rendimiento en carrera: 7:10 min/km

posición en el recorrido/Total: 335 (de 433)
posición en el recorrido/Men: 282 (de 351)
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 31(de 42)
mejor tiempo en la categoría: 1:48:31

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	30:52	7:31	31	11:17	291	14:16	4.10	30:52	7:31	31	11:17	291	14:16
Plessenburg	2.40	17:12	7:10	31	6:45	291	8:03	6.50	48:04	7:23	31	18:02	288	22:19
Oehrenfeld	3.40	17:54	5:15	24	6:13	233	6:59	9.90	1:05:58	6:39	28	24:15	276	29:18
Ilsestein	4.80	38:58	8:07	32	15:09	291	29:07	14.70	1:44:56	7:08	31	39:24	288	48:21
Plessenburg	2.30	19:53	8:38	31	8:27	288	10:15	17.00	2:04:49	7:20	30	47:51	284	58:36
Oehrenfeld	3.40	20:22	5:59	31	7:33	272	9:01	20.40	2:25:11	7:07	30	55:24	282	1:07:37
Ilseburg/Markt	4.50	33:36	7:28	33	14:52	296	16:50	24.90	2:58:47	7:10	31	1:10:16	282	1:24:27