



53. Brockenlauf
 Ilsenburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Steffen Reuß

Dorsal: 535

recorrido: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

categoría:
 Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:20:26

velocidad: 10.25 km/h
 rendimiento en carrera: 5:38 min/km

posición en el recorrido/Total: 112 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 100 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 11(de 49)

mejor tiempo en la categoría: 1:58:23

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		
Ilsenstein	4.10	25:25	6:11	15	4:38	117	8:49	4.10	25:25	6:11	15	4:38	117	8:49
Plessenburg	2.40	13:46	5:44	12	2:16	113	4:37	6.50	39:11	6:01	15	6:54	116	13:26
Oehrenfeld	3.40	16:25	4:49	18	3:09	152	5:30	9.90	55:36	5:36	14	9:53	121	18:56
Ilsenstein	4.80	30:31	6:21	11	4:59	116	20:40	14.70	1:26:07	5:51	13	14:52	117	29:32
Plessenburg	2.30	14:48	6:26	8	2:22	91	5:10	17.00	1:40:55	5:56	11	17:14	107	34:42
Oehrenfeld	3.40	15:49	4:39	11	2:02	81	4:28	20.40	1:56:44	5:43	11	19:16	106	39:10
Ilsenburg/Markt	4.50	23:42	5:15	8	2:47	81	6:56	24.90	2:20:26	5:38	11	22:03	100	46:06