



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Olaf Danowski

Dorsal: 80

recorrido: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

categoría:  
Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:28:55

velocidad: 9.67 km/h  
rendimiento en carrera: 5:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 163 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 146 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 15(de 49)

mejor tiempo en la categoría: 1:58:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	stage score			Total score							
				posición	retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	
				Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men
Ilsestein	4.10	23:46	5:47	7	2:59	72	7:10	4.10	23:46	5:47	7	2:59	72	7:10
Plessenburg	2.40	13:55	5:47	15	2:25	121	4:46	6.50	37:41	5:47	10	5:24	92	11:56
Oehrenfeld	3.40	16:19	4:47	17	3:03	143	5:24	9.90	54:00	5:27	10	8:17	103	17:20
Ilsestein	4.80	31:35	6:34	15	6:03	152	21:44	14.70	1:25:35	5:49	12	14:20	112	29:00
Plessenburg	2.30	16:42	7:15	22	4:16	179	7:04	17.00	1:42:17	6:00	15	18:36	120	36:04
Oehrenfeld	3.40	18:07	5:19	22	4:20	197	6:46	20.40	2:00:24	5:54	15	22:56	131	42:50
Ilseburg/Markt	4.50	28:31	6:20	28	7:36	210	11:45	24.90	2:28:55	5:58	15	30:32	146	54:35