



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Frank Zeyn

Dorsal: 8

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:31:00

velocidad: 9.54 km/h
rendimiento en carrera: 6:03 min/km

posición en el recorrido/Total: 181 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 163 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 18(de 49)

mejor tiempo en la categoría: 1:58:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Men	posición Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men	posición Men		
Ilsestein	4.10	25:47	6:17	20	5:00	134	9:11	4.10	25:47	6:17	20	5:00	134	9:11
Plessenburg	2.40	14:07	5:52	17	2:37	134	4:58	6.50	39:54	6:08	19	7:37	134	14:09
Oehrenfeld	3.40	17:22	5:06	23	4:06	201	6:27	9.90	57:16	5:47	20	11:33	147	20:36
Ilsestein	4.80	32:28	6:45	19	6:56	173	22:37	14.70	1:29:44	6:06	19	18:29	156	33:09
Plessenburg	2.30	16:00	6:57	15	3:34	146	6:22	17.00	1:45:44	6:13	18	22:03	155	39:31
Oehrenfeld	3.40	16:58	4:59	17	3:11	134	5:37	20.40	2:02:42	6:00	18	25:14	151	45:08
Ilseburg/Markt	4.50	28:18	6:17	26	7:23	200	11:32	24.90	2:31:00	6:03	18	32:37	163	56:40