



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Holger Paschke

Dorsal: 324

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:38:10

velocidad: 9.10 km/h
rendimiento en carrera: 6:21 min/km

posición en el recorrido/Total: 224 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 201 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 24(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							
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso		
			cat	cat	Men	Men				cat	cat	Men	Men	
Ilsestein	4.10	26:20	6:25	21	5:33	147	9:44	4.10	26:20	6:25	21	5:33	147	9:44
Plessenburg	2.40	14:23	5:59	19	2:53	155	5:14	6.50	40:43	6:15	22	8:26	147	14:58
Oehrenfeld	3.40	17:30	5:08	27	4:14	213	6:35	9.90	58:13	5:52	22	12:30	173	21:33
Ilsestein	4.80	32:35	6:47	20	7:03	175	22:44	14.70	1:30:48	6:10	22	19:33	171	34:13
Plessenburg	2.30	16:10	7:01	17	3:44	156	6:32	17.00	1:46:58	6:17	21	23:17	167	40:45
Oehrenfeld	3.40	19:14	5:39	28	5:27	229	7:53	20.40	2:06:12	6:11	21	28:44	180	48:38
Ilseburg/Markt	4.50	31:58	7:06	38	11:03	276	15:12	24.90	2:38:10	6:21	24	39:47	201	1:03:50