



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Frank Wernecke

Dorsal: 483

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:43:53

velocidad: 8.79 km/h
rendimiento en carrera: 6:34 min/km

posición en el recorrido/Total: 264 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 232 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 31(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		
Ilsestein	4.10	28:12	6:52	31	7:25	219	11:36	4.10	28:12	6:52	31	7:25	219	11:36
Plessenburg	2.40	15:35	6:29	26	4:05	222	6:26	6.50	43:47	6:44	27	11:30	213	18:02
Oehrenfeld	3.40	17:07	5:02	21	3:51	183	6:12	9.90	1:00:54	6:09	25	15:11	209	24:14
Ilsestein	4.80	36:01	7:30	35	10:29	254	26:10	14.70	1:36:55	6:35	28	25:40	227	40:20
Plessenburg	2.30	18:15	7:56	33	5:49	254	8:37	17.00	1:55:10	6:46	30	31:29	230	48:57
Oehrenfeld	3.40	18:17	5:22	24	4:30	202	6:56	20.40	2:13:27	6:32	29	35:59	225	55:53
Ilseburg/Markt	4.50	30:26	6:45	34	9:31	257	13:40	24.90	2:43:53	6:34	31	45:30	232	1:09:33