



53. Brockenlauf
 Ilsenburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Jens Rettig

Dorsal: 350

recorrido: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

categoría:
 Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:46:03

velocidad: 8.67 km/h
 rendimiento en carrera: 6:40 min/km

posición en el recorrido/Total: 281 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 244 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 32(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	28:55	7:03	33	8:08	242	12:19	4.10	28:55	7:03	33	8:08	242	12:19
Plessenburg	2.40	17:00	7:05	37	5:30	283	7:51	6.50	45:55	7:03	35	13:38	263	20:10
Oehrenfeld	3.40	19:30	5:44	41	6:14	285	8:35	9.90	1:05:25	6:36	36	19:42	268	28:45
Ilsenstein	4.80	35:42	7:26	33	10:10	249	25:51	14.70	1:41:07	6:52	37	29:52	261	44:32
Plessenburg	2.30	17:51	7:45	29	5:25	242	8:13	17.00	1:58:58	6:59	35	35:17	256	52:45
Oehrenfeld	3.40	19:18	5:40	29	5:31	234	7:57	20.40	2:18:16	6:46	34	40:48	252	1:00:42
Ilsenburg/Markt	4.50	27:47	6:10	21	6:52	189	11:01	24.90	2:46:03	6:40	32	47:40	244	1:11:43