



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Jürgen Fries de las Heras

Dorsal: 132

recorrido: 24.90 km

24,9 km - Lauf

categoría:

Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:47:24

velocidad: 8.60 km/h

rendimiento en carrera: 6:43 min/km

posición en el recorrido/Total: 284 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 247 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 33(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	posición categoría	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso Men	retraso Men	
Ilsestein	4.10	29:20	7:09	36	8:33	256	12:44	4.10	29:20	7:09	36	8:33	256	12:44
Plessenburg	2.40	15:57	6:38	29	4:27	236	6:48	6.50	45:17	6:58	34	13:00	248	19:32
Oehrenfeld	3.40	18:29	5:26	33	5:13	250	7:34	9.90	1:03:46	6:26	33	18:03	245	27:06
Ilsestein	4.80	35:16	7:20	31	9:44	237	25:25	14.70	1:39:02	6:44	31	27:47	242	42:27
Plessenburg	2.30	18:35	8:04	35	6:09	265	8:57	17.00	1:57:37	6:55	32	33:56	246	51:24
Oehrenfeld	3.40	20:01	5:53	35	6:14	259	8:40	20.40	2:17:38	6:44	32	40:10	245	1:00:04
Ilseburg/Markt	4.50	29:46	6:36	32	8:51	237	13:00	24.90	2:47:24	6:43	33	49:01	247	1:13:04