



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Rolf Deffner

Dorsal: 83

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M55 (55-59) B

tiempo total: 2:55:15

velocidad: 8.22 km/h
rendimiento en carrera: 7:02 min/km

posición en el recorrido/Total: 324 (de 433)
posición en el recorrido/Men: 277 (de 351)
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 39(de 49)
mejor tiempo en la categoría: 1:58:23

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posició min/km	stage score			Total score							
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total posició min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men		
Ilsestein	4.10	29:08	7:06	35	8:21	249	12:32	4.10	29:08	7:06	35	8:21	249	12:32
Plessenburg	2.40	17:22	7:14	39	5:52	294	8:13	6.50	46:30	7:09	36	14:13	271	20:45
Oehrenfeld	3.40	19:50	5:49	43	6:34	300	8:55	9.90	1:06:20	6:42	38	20:37	284	29:40
Ilsestein	4.80	37:15	7:45	36	11:43	271	27:24	14.70	1:43:35	7:02	38	32:20	273	47:00
Plessenburg	2.30	17:57	7:48	30	5:31	246	8:19	17.00	2:01:32	7:08	38	37:51	270	55:19
Oehrenfeld	3.40	21:32	6:20	40	7:45	292	10:11	20.40	2:23:04	7:00	39	45:36	276	1:05:30
Ilseburg/Markt	4.50	32:11	7:09	40	11:16	279	15:25	24.90	2:55:15	7:02	39	56:52	277	1:20:55