



53. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Ulf Sternberg

Asociación: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
Dorsal: 34

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M60 (60-64) B

tiempo total: 2:44:06

velocidad: 8.78 km/h
rendimiento en carrera: 6:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 265 (de 433)
posición en el recorrido/Men: 233 (de 351)
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 16(de 28)
mejor tiempo en la categoría: 2:05:28

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición	retraso min/km	stage score			Total score						
					posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso	posición	retraso		
					Men	Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición	retraso	posición	retraso	
Ilsestein	4.10	29:50	7:16	18	7:25	268	13:14	4.10	29:50	7:16	18	7:25	268	13:14
Plessenburg	2.40	16:20	6:48	18	4:20	257	7:11	6.50	46:10	7:06	18	11:44	268	20:25
Oehrenfeld	3.40	19:16	5:40	19	5:09	277	8:21	9.90	1:05:26	6:36	19	16:41	269	28:46
Ilsestein	4.80	35:06	7:18	16	8:50	232	25:15	14.70	1:40:32	6:50	16	25:12	256	43:57
Plessenburg	2.30	17:11	7:28	16	4:19	210	7:33	17.00	1:57:43	6:55	16	29:31	247	51:30
Oehrenfeld	3.40	18:47	5:31	15	4:08	214	7:26	20.40	2:16:30	6:41	16	33:39	241	58:56
Ilsenburg/Markt	4.50	27:36	6:08	13	4:59	183	10:50	24.90	2:44:06	6:35	16	38:38	233	1:09:46