



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Ralf Förster

Dorsal: 125

recorrido: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

categoría:  
Senioren M65 (65-69) B

tiempo total: 2:53:29

velocidad: 8.30 km/h  
rendimiento en carrera: 6:58 min/km

posición en el recorrido/Total: 319 (de 433)  
posición en el recorrido/Men: 273 (de 351)  
mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 13(de 24)  
mejor tiempo en la categoría: 2:08:44

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score			Total score										
				retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso					
			retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso	Total km	Total tiempo	Total posición	retraso	posición	retraso
Ilsestein	4.10	29:17	7:08	14	6:24	254	12:41	4.10	29:17	7:08	14	6:24	254	12:41			
Plessenburg	2.40	16:00	6:40	11	3:51	240	6:51	6.50	45:17	6:58	12	10:15	248	19:32			
Oehrenfeld	3.40	19:10	5:38	16	5:41	272	8:15	9.90	1:04:27	6:30	14	15:56	257	27:47			
Ilsestein	4.80	37:22	7:47	14	10:01	272	27:31	14.70	1:41:49	6:55	13	25:57	267	45:14			
Plessenburg	2.30	19:13	8:21	14	5:50	280	9:35	17.00	2:01:02	7:07	13	28:28	267	54:49			
Oehrenfeld	3.40	20:02	5:53	14	5:55	260	8:41	20.40	2:21:04	6:54	13	34:23	268	1:03:30			
Ilseburg/Markt	4.50	32:25	7:12	14	10:22	283	15:39	24.90	2:53:29	6:58	13	44:45	273	1:19:09			