



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

GERRIT HEGINGER

Dorsal: 177

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Senioren M70 (70-74) B

tiempo total: 3:17:12

velocidad: 7.30 km/h
rendimiento en carrera: 7:55 min/km

posición en el recorrido/Total: 399 (de 433)

posición en el recorrido/Men: 330 (de 351)

mejor tiempo del recorrido: 1:34:20

posición en la categoría: 2(de 2)

mejor tiempo en la categoría: 3:02:53

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa			etapaposició retraso			Total			Total			Total		
	km	tiempo	min/km	cat	cat	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	Men	
Ilsestein	4.10	34:54	8:30	2	3:37	336	18:18	4.10	34:54	8:30	2	3:37	336	18:18	
Plessenburg	2.40	18:38	7:45	2	1:49	326	9:29	6.50	53:32	8:14	2	5:26	333	27:47	
Oehrenfeld	3.40	19:42	5:47	2	1:36	293	8:47	9.90	1:13:14	7:23	2	7:02	326	36:34	
Ilsestein	4.80	44:17	9:13	2	4:15	340	34:26	14.70	1:57:31	7:59	2	11:17	335	1:00:56	
Plessenburg	2.30	20:48	9:02	2	0:02	310	11:10	17.00	2:18:19	8:08	2	11:19	330	1:12:06	
Oehrenfeld	3.40	23:05	6:47	2	1:45	312	11:44	20.40	2:41:24	7:54	2	13:04	329	1:23:50	
Ilseburg/Markt	4.50	35:48	7:57	2	1:15	318	19:02	24.90	3:17:12	7:55	2	14:19	330	1:42:52	