



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Ina Frank

Asociación: Aufbau Elbe Magdeburg  
Dorsal: 523

recorrido: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

categoría:  
Seniorinnen W30 (30-34) B

tiempo total: 2:57:58

velocidad: 8.09 km/h  
rendimiento en carrera: 7:08 min/km

posición en el recorrido/Total: 332 (de 433)  
posición en el recorrido/Women: 52 (de 82)  
mejor tiempo del recorrido: 1:53:56

posición en la categoría: 5(de 7)  
mejor tiempo en la categoría: 2:08:09

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score			Total score							
				posición categoría	retraso Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Women	retraso Women		
Ilsestein	4.10	31:05	7:34	4	8:18	46	10:25	4.10	31:05	7:34	4	8:18	46	10:25
Plessenburg	2.40	17:09	7:08	4	4:36	44	5:50	6.50	48:14	7:25	4	12:54	46	16:15
Oehrenfeld	3.40	19:38	5:46	4	5:00	50	6:46	9.90	1:07:52	6:51	4	17:54	46	22:34
Ilsestein	4.80	39:47	8:17	5	12:48	59	15:34	14.70	1:47:39	7:19	4	30:42	52	38:08
Plessenburg	2.30	17:47	7:43	4	4:34	36	6:12	17.00	2:05:26	7:22	4	35:01	49	44:20
Oehrenfeld	3.40	20:28	6:01	5	5:37	50	7:06	20.40	2:25:54	7:09	4	40:13	49	51:26
Ilseburg/Markt	4.50	32:04	7:07	5	10:39	57	12:36	24.90	2:57:58	7:08	5	49:49	52	1:04:02