



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Lisa Gehrke

Dorsal: 142

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W30 (30-34) B

tiempo total: 3:07:55

velocidad: 7.66 km/h
rendimiento en carrera: 7:32 min/km

posición en el recorrido/Total: 368 (de 433)
posición en el recorrido/Women: 64 (de 82)
mejor tiempo del recorrido: 1:53:56

posición en la categoría: 6(de 7)
mejor tiempo en la categoría: 2:08:09

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa posición min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total posición min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Ilsestein	4.10	31:57	7:47	6	9:10	56	11:17	4.10	31:57	7:47	6	9:10	56	11:17
Plessenburg	2.40	17:10	7:09	5	4:37	46	5:51	6.50	49:07	7:33	5	13:47	52	17:08
Oehrenfeld	3.40	19:46	5:48	5	5:08	54	6:54	9.90	1:08:53	6:57	5	18:55	52	23:35
Ilsestein	4.80	40:43	8:28	6	13:44	64	16:30	14.70	1:49:36	7:27	6	32:39	60	40:05
Plessenburg	2.30	20:32	8:55	6	7:19	62	8:57	17.00	2:10:08	7:39	6	39:43	62	49:02
Oehrenfeld	3.40	23:56	7:02	6	9:05	70	10:34	20.40	2:34:04	7:33	6	48:23	65	59:36
Ilseburg/Markt	4.50	33:51	7:31	6	12:26	67	14:23	24.90	3:07:55	7:32	6	59:46	64	1:13:59