



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Nadja Koch

tiempo total: 1:58:42

Dorsal: 547

velocidad: 12.13 km/h

rendimiento en carrera: 4:46 min/km

recorrido: 24.90 km

posición en el recorrido/Total: 26 (de 433)

24,9 km - Lauf

posición en el recorrido/Women: 2 (de 82)

mejor tiempo del recorrido: 1:53:56

categoría:

posición en la categoría: 2(de 20)

Seniorinnen W40 (40-44) B

mejor tiempo en la categoría: 1:53:56

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Ilsestein	4.10	21:00	5:07	2	0:20	3	0:20	4.10	21:00	5:07	2	0:20	3	0:20
Plessenburg	2.40	11:32	4:48	2	0:13	2	0:13	6.50	32:32	5:00	2	0:33	2	0:33
Oehrenfeld	3.40	13:26	3:57	2	0:07	3	0:34	9.90	45:58	4:38	2	0:40	3	0:40
Ilsestein	4.80	25:11	5:14	2	0:58	2	0:58	14.70	1:11:09	4:50	2	1:38	2	1:38
Plessenburg	2.30	12:12	5:18	2	0:37	2	0:37	17.00	1:23:21	4:54	2	2:15	2	2:15
Oehrenfeld	3.40	14:16	4:11	2	0:54	4	0:54	20.40	1:37:37	4:47	2	3:09	2	3:09
Ilseburg/Markt	4.50	21:05	4:41	2	1:37	3	1:37	24.90	1:58:42	4:46	2	4:46	2	4:46