



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Sandra Goldberg

Dorsal: 152

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W40 (40-44) B

tiempo total: 2:50:32

velocidad: 8.44 km/h
rendimiento en carrera: 6:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 302 (de 433)
posición en el recorrido/Women: 41 (de 82)
mejor tiempo del recorrido: 1:53:56

posición en la categoría: 11(de 20)
mejor tiempo en la categoría: 1:53:56

tiempos parciales				stage score				Total score						
control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	etapa posición categoría	etapa retraso categoría	etapa posición Women	etapa retraso Women	Total km	Total tiempo	Total min/km	Total posición categoría	Total retraso categoría	Total posición Women	Total retraso Women
Ilsestein	4.10	33:57	8:16	16	13:17	69	13:17	4.10	33:57	8:16	16	13:17	69	13:17
Plessenburg	2.40	17:53	7:27	14	6:34	57	6:34	6.50	51:50	7:58	15	19:51	65	19:51
Oehrenfeld	3.40	18:52	5:32	10	5:33	38	6:00	9.90	1:10:42	7:08	14	25:24	63	25:24
Ilsestein	4.80	40:32	8:26	15	16:19	63	16:19	14.70	1:51:14	7:34	14	41:43	64	41:43
Plessenburg	2.30	16:59	7:23	7	5:24	23	5:24	17.00	2:08:13	7:32	13	47:07	54	47:07
Oehrenfeld	3.40	18:38	5:28	10	5:16	35	5:16	20.40	2:26:51	7:11	12	52:23	51	52:23
Ilseburg/Markt	4.50	23:41	5:15	5	4:13	13	4:13	24.90	2:50:32	6:50	11	56:36	41	56:36