



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Sandra Grambart

Dorsal: 156

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W45 (45-49) B

tiempo total: 3:21:43

velocidad: 7.14 km/h
rendimiento en carrera: 8:06 min/km

posición en el recorrido/Total: 409 (de 433)
posición en el recorrido/Women: 73 (de 82)
mejor tiempo del recorrido: 1:53:56

posición en la categoría: 7(de 8)
mejor tiempo en la categoría: 2:40:42

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	34:17	8:21	8	7:13	70	13:37	4.10	34:17	8:21	8	7:13	70	13:37
Plessenburg	2.40	19:12	8:00	7	3:43	70	7:53	6.50	53:29	8:13	8	10:40	72	21:30
Oehrenfeld	3.40	20:53	6:08	6	4:22	68	8:01	9.90	1:14:22	7:30	7	14:21	70	29:04
Ilsestein	4.80	44:09	9:11	7	10:38	73	19:56	14.70	1:58:31	8:03	7	23:15	73	49:00
Plessenburg	2.30	21:16	9:14	7	4:10	67	9:41	17.00	2:19:47	8:13	7	26:40	72	58:41
Oehrenfeld	3.40	24:03	7:04	7	5:48	71	10:41	20.40	2:43:50	8:01	7	32:17	73	1:09:22
Ilseburg/Markt	4.50	37:53	8:25	8	12:03	77	18:25	24.90	3:21:43	8:06	7	41:01	73	1:27:47