



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Ilona Heim

Dorsal: 179

recorrido: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

categoría:  
Seniorinnen W55 (55-59) B

tiempo total: 2:44:16

velocidad: 8.77 km/h  
rendimiento en carrera: 6:35 min/km

posición en el recorrido/Total: 268 (de 433)  
posición en el recorrido/Women: 34 (de 82)  
mejor tiempo del recorrido: 1:53:56

posición en la categoría: 2(de 11)  
mejor tiempo en la categoría: 2:12:44

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa				Total							
	km	tiempo	min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women	km	tiempo	min/km	posición categoría	retraso categoría	posición Women	retraso Women
Ilsestein	4.10	31:35	7:42	8	8:27	52	10:55	4.10	31:35	7:42	8	8:27	52	10:55
Plessenburg	2.40	16:22	6:49	4	3:20	34	5:03	6.50	47:57	7:22	6	11:47	43	15:58
Oehrenfeld	3.40	17:41	5:12	3	2:31	30	4:49	9.90	1:05:38	6:37	4	14:18	39	20:20
Ilsestein	4.80	36:23	7:34	3	7:58	36	12:10	14.70	1:42:01	6:56	4	22:16	37	32:30
Plessenburg	2.30	16:55	7:21	2	2:01	22	5:20	17.00	1:58:56	6:59	4	24:17	36	37:50
Oehrenfeld	3.40	17:57	5:16	2	2:58	25	4:35	20.40	2:16:53	6:42	3	27:15	35	42:25
Ilseburg/Markt	4.50	27:23	6:05	3	4:17	30	7:55	24.90	2:44:16	6:35	2	31:32	34	50:20