



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

evaluación detallada

Nasira Gauert

Dorsal: 140

recorrido: 24.90 km
24,9 km - Lauf

categoría:
Seniorinnen W55 (55-59) B

tiempo total: 3:05:00

velocidad: 7.78 km/h
rendimiento en carrera: 7:25 min/km

posición en el recorrido/Total: 359 (de 433)
posición en el recorrido/Women: 63 (de 82)
mejor tiempo del recorrido: 1:53:56

posición en la categoría: 9(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	35:00	8:32	10	11:52	74	14:20	4.10	35:00	8:32	10	11:52	74	14:20
Plessenburg	2.40	18:18	7:37	10	5:16	62	6:59	6.50	53:18	8:11	10	17:08	69	21:19
Oehrenfeld	3.40	18:45	5:30	5	3:35	36	5:53	9.90	1:12:03	7:16	10	20:43	66	26:45
Ilsestein	4.80	40:05	8:21	9	11:40	61	15:52	14.70	1:52:08	7:37	10	32:23	65	42:37
Plessenburg	2.30	19:45	8:35	8	4:51	58	8:10	17.00	2:11:53	7:45	9	37:14	64	50:47
Oehrenfeld	3.40	19:44	5:48	5	4:45	42	6:22	20.40	2:31:37	7:25	10	41:59	63	57:09
Ilseburg/Markt	4.50	33:23	7:25	9	10:17	65	13:55	24.90	3:05:00	7:25	9	52:16	63	1:11:04