



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Nadja Koch

Dossard: 547

Circuit: 24.90 km
24,9 km - Lauf

Catégorie:
Seniorinnen W40 (40-44) B

Temps total: 1:58:42

Vitesse: 12.13 km/h
Kilométrage: 4:46 min/km

Place par parcours/Total: 26 (de 433)
Place par parcours/Femmes: 2 (de 82)
Meilleur temps dans le parcours: 1:53:56

Place par catégorie: 2(de 20)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:53:56

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste | Etape | | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Etape | | Total km | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Femme | Retard Femmes |
|----------------|-------|-------|-----------------|----------------|-----------------|-------|--------|-------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|------------------|
| | km | Temps | | | | Place | Retard | | | | | | | |
| 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 |