



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Henrik Book

Verein: No f*cking X-Cuses
Startnummer: 50

Strecke: 24,90 km
24,9 km - Lauf

Kategorie:
Männer (20-29) B

Gesamt-Zeit: 2:23:50

Geschwindigkeit: 10,01 km/h
Laufleistung: 5:46 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 131 (von 433)
Strecken-Platzierung/Männer: 119 (von 351)
Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 18(von 32)
Bestzeit in der Kategorie: 1:40:43

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Ilsestein	4,10	28:34	6:58	25	10:37	231	11:58	4,10	28:34	6:58	25	10:37	231	11:58
Plessenburg	2,40	15:28	6:26	24	5:38	210	6:19	6,50	44:02	6:46	24	16:15	221	18:17
Oehrenfeld	3,40	14:58	4:24	17	3:11	87	4:03	9,90	59:00	5:57	23	19:26	183	22:20
Ilsestein	4,80	32:02	6:40	21	10:36	166	22:11	14,70	1:31:02	6:11	23	30:02	173	34:27
Plessenburg	2,30	14:20	6:13	10	4:04	71	4:42	17,00	1:45:22	6:11	21	34:06	150	39:09
Oehrenfeld	3,40	16:34	4:52	11	4:30	111	5:13	20,40	2:01:56	5:58	20	38:36	143	44:22
Ilseburg/Markt	4,50	21:54	4:51	3	4:31	37	5:08	24,90	2:23:50	5:46	18	43:07	119	49:30