



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Alexander Bömeke

Startnummer: 49

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

Kategorie:
Senioren M45 (45-49) B

Gesamt-Zeit: 2:03:40

Geschwindigkeit: 11,64 km/h
Laufleistung: 4:57 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 37 (von 433)

Strecken-Platzierung/Männer: 33 (von 351)

Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 4(von 43)

Bestzeit in der Kategorie: 1:51:51

Kontrolle	Zwischenzeiten							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	20:59	5:07	3	1:29	33	4:23	4,10	20:59	5:07	3	1:29	33	4:23	
Plessenburg	2,40	11:31	4:47	3	0:46	27	2:22	6,50	32:30	5:00	3	2:15	31	6:45	
Oehrenfeld	3,40	13:36	4:00	3	1:12	38	2:41	9,90	46:06	4:39	3	3:27	32	9:26	
Ilsestein	4,80	26:33	5:31	5	2:24	41	16:42	14,70	1:12:39	4:56	3	5:51	30	16:04	
Plessenburg	2,30	13:27	5:50	5	1:41	46	3:49	17,00	1:26:06	5:03	4	7:32	32	19:53	
Oehrenfeld	3,40	15:09	4:27	6	2:11	53	3:48	20,40	1:41:15	4:57	4	9:43	34	23:41	
Ilseburg/Markt	4,50	22:25	4:58	5	2:06	42	5:39	24,90	2:03:40	4:57	4	11:49	33	29:20	