



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Frank Röder

Startnummer: 357

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

Kategorie:
Senioren M45 (45-49) B

Gesamt-Zeit: 2:21:04

Geschwindigkeit: 10,21 km/h
Laufleistung: 5:39 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 116 (von 433)
Strecken-Platzierung/Männer: 104 (von 351)
Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 12(von 43)
Bestzeit in der Kategorie: 1:51:51

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	25:19	6:10	13	5:49	115	8:43	4,10	25:19	6:10	13	5:49	115	8:43
Plessenburg	2,40	13:21	5:33	11	2:36	98	4:12	6,50	38:40	5:56	11	8:25	104	12:55
Oehrenfeld	3,40	15:46	4:38	14	3:22	120	4:51	9,90	54:26	5:29	12	11:47	106	17:46
Ilsestein	4,80	29:17	6:06	10	5:08	85	19:26	14,70	1:23:43	5:41	11	16:55	100	27:08
Plessenburg	2,30	15:06	6:33	11	3:20	101	5:28	17,00	1:38:49	5:48	11	20:15	98	32:36
Oehrenfeld	3,40	17:00	5:00	16	4:02	139	5:39	20,40	1:55:49	5:40	11	24:17	99	38:15
Ilseburg/Markt	4,50	25:15	5:36	19	4:56	129	8:29	24,90	2:21:04	5:39	12	29:13	104	46:44