



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Rene Herden

Startnummer: 189

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

Kategorie:
Senioren M45 (45-49) B

Gesamt-Zeit: 2:29:40

Geschwindigkeit: 9,62 km/h
Laufleistung: 6:00 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 172 (von 433)
Strecken-Platzierung/Männer: 155 (von 351)
Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 21(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	27:28	6:41	22	7:58	189	10:52	4,10	27:28	6:41	22	7:58	189	10:52
Plessenburg	2,40	15:16	6:21	26	4:31	201	6:07	6,50	42:44	6:34	25	12:29	195	16:59
Oehrenfeld	3,40	17:19	5:05	25	4:55	194	6:24	9,90	1:00:03	6:03	24	17:24	196	23:23
Ilsestein	4,80	31:42	6:36	21	7:33	155	21:51	14,70	1:31:45	6:14	23	24:57	187	35:10
Plessenburg	2,30	16:37	7:13	24	4:51	172	6:59	17,00	1:48:22	6:22	23	29:48	181	42:09
Oehrenfeld	3,40	16:51	4:57	14	3:53	127	5:30	20,40	2:05:13	6:08	21	33:41	167	47:39
Ilseburg/Markt	4,50	24:27	5:26	15	4:08	105	7:41	24,90	2:29:40	6:00	21	37:49	155	55:20