



**53. Brockenlauf**  
 Ilsenburg / 07.09.2024

**Detailauswertung**

**Daniel Grude**

Verein: Crazy Cool Runnings  
 Startnummer: 163

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

Kategorie:  
 Senioren M45 (45-49) B

**Gesamt-Zeit: 2:45:53**

Geschwindigkeit: 8,68 km/h  
 Laufleistung: 6:39 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 280 (von 433)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 243 (von 351)  
 Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 29(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	27:47	6:46	28	8:17	203	11:11	4,10	27:47	6:46	28	8:17	203	11:11	
Plessenburg	2,40	15:30	6:27	27	4:45	218	6:21	6,50	43:17	6:39	27	13:02	206	17:32	
Oehrenfeld	3,40	17:30	5:08	29	5:06	213	6:35	9,90	1:00:47	6:08	27	18:08	208	24:07	
Ilsestein	4,80	35:22	7:22	30	11:13	243	25:31	14,70	1:36:09	6:32	26	29:21	218	39:34	
Plessenburg	2,30	17:53	7:46	30	6:07	243	8:15	17,00	1:54:02	6:42	27	35:28	219	47:49	
Oehrenfeld	3,40	19:34	5:45	30	6:36	238	8:13	20,40	2:13:36	6:32	28	42:04	228	56:02	
Ilsenburg/Markt	4,50	32:17	7:10	35	11:58	281	15:31	24,90	2:45:53	6:39	29	54:02	243	1:11:33	