



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Dirk Werner Grüttner

Startnummer: 164

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

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49) B

Gesamt-Zeit: 2:49:47

Geschwindigkeit: 8,48 km/h  
Laufleistung: 6:49 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 298 (von 433)

Strecken-Platzierung/Männer: 259 (von 351)

Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 32(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	32:31	7:55	40	13:01	315	15:55	4,10	32:31	7:55	40	13:01	315	15:55	
Plessenburg	2,40	16:27	6:51	35	5:42	262	7:18	6,50	48:58	7:31	40	18:43	299	23:13	
Oehrenfeld	3,40	19:49	5:49	34	7:25	297	8:54	9,90	1:08:47	6:56	37	26:08	296	32:07	
Ilsestein	4,80	36:05	7:31	33	11:56	257	26:14	14,70	1:44:52	7:08	36	38:04	285	48:17	
Plessenburg	2,30	16:48	7:18	27	5:02	183	7:10	17,00	2:01:40	7:09	36	43:06	273	55:27	
Oehrenfeld	3,40	18:28	5:25	28	5:30	207	7:07	20,40	2:20:08	6:52	35	48:36	265	1:02:34	
Ilseburg/Markt	4,50	29:39	6:35	31	9:20	234	12:53	24,90	2:49:47	6:49	32	57:56	259	1:15:27	