



**53. Brockenlauf**  
 Ilsenburg / 07.09.2024

**Detailauswertung**

**Toralf Pusch**

Verein: Die Spechte  
 Startnummer: 341

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

Kategorie:  
 Senioren M45 (45-49) B

**Gesamt-Zeit: 3:04:14**

Geschwindigkeit: 7,82 km/h  
 Laufleistung: 7:23 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 356 (von 433)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 295 (von 351)  
 Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 38(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	29:24	7:10	31	9:54	257	12:48	4,10	29:24	7:10	31	9:54	257	12:48
Plessenburg	2,40	15:58	6:39	29	5:13	237	6:49	6,50	45:22	6:58	31	15:07	250	19:37
Oehrenfeld	3,40	20:44	6:05	38	8:20	325	9:49	9,90	1:06:06	6:40	36	23:27	280	29:26
Ilsestein	4,80	38:46	8:04	36	14:37	288	28:55	14,70	1:44:52	7:08	36	38:04	285	48:17
Plessenburg	2,30	21:33	9:22	42	9:47	326	11:55	17,00	2:06:25	7:26	38	47:51	293	1:00:12
Oehrenfeld	3,40	25:15	7:25	42	12:17	334	13:54	20,40	2:31:40	7:26	39	1:00:08	299	1:14:06
Ilsenburg/Markt	4,50	32:34	7:14	36	12:15	285	15:48	24,90	3:04:14	7:23	38	1:12:23	295	1:29:54