



53. Brockenlauf
 Ilsenburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Ingmar Koch

Verein: Mountain Men Essinghausen
 Startnummer: 237

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

Kategorie:
 Senioren M50 (50-54) B

Gesamt-Zeit: 2:52:37

Geschwindigkeit: 8,34 km/h
 Laufleistung: 6:55 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 313 (von 433)
 Strecken-Platzierung/Männer: 268 (von 351)
 Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 28(von 42)
 Bestzeit in der Kategorie: 1:48:31

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	
Ilsenstein	4,10	31:16	7:37	33	11:41	297	14:40	4,10	31:16	7:37	33	11:41	297	14:40	
Plessenburg	2,40	16:58	7:04	29	6:31	282	7:49	6,50	48:14	7:25	33	18:12	292	22:29	
Oehrenfeld	3,40	20:06	5:54	35	8:25	308	9:11	9,90	1:08:20	6:54	32	26:37	291	31:40	
Ilsenstein	4,80	35:42	7:26	24	11:53	249	25:51	14,70	1:44:02	7:04	29	38:30	279	47:27	
Plessenburg	2,30	17:30	7:36	21	6:04	228	7:52	17,00	2:01:32	7:08	27	44:34	270	55:19	
Oehrenfeld	3,40	21:19	6:16	33	8:30	289	9:58	20,40	2:22:51	7:00	28	53:04	274	1:05:17	
Ilsenburg/Markt	4,50	29:46	6:36	24	11:02	237	13:00	24,90	2:52:37	6:55	28	1:04:06	268	1:18:17	