



**53. Brockenlauf**  
 Ilsenburg / 07.09.2024

**Detailauswertung**

**Steffen Pluskal**

Verein: Laufgruppe Lustig  
 Startnummer: 335

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

Kategorie:  
 Senioren M55 (55-59) B

**Gesamt-Zeit: 3:09:38**

Geschwindigkeit: 7,59 km/h  
 Laufleistung: 7:36 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 373 (von 433)  
 Strecken-Platzierung/Männer: 308 (von 351)  
 Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 45(von 49)  
 Bestzeit in der Kategorie: 1:58:23

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
Ilsenstein	4,10	32:54	8:01	45	12:07	320	16:18	4,10	32:54	8:01	45	12:07	320	16:18
Plessenburg	2,40	18:37	7:45	45	7:07	324	9:28	6,50	51:31	7:55	47	19:14	320	25:46
Oehrenfeld	3,40	22:28	6:36	48	9:12	342	11:33	9,90	1:13:59	7:28	48	28:16	327	37:19
Ilsenstein	4,80	38:57	8:06	41	13:25	290	29:06	14,70	1:52:56	7:40	46	41:41	320	56:21
Plessenburg	2,30	20:26	8:53	43	8:00	304	10:48	17,00	2:13:22	7:50	44	49:41	315	1:07:09
Oehrenfeld	3,40	22:11	6:31	43	8:24	303	10:50	20,40	2:35:33	7:37	44	58:05	310	1:17:59
Ilsenburg/Markt	4,50	34:05	7:34	43	13:10	302	17:19	24,90	3:09:38	7:36	45	1:11:15	308	1:35:18