



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Ralf Mock

Verein: TuS Hasede
Startnummer: 308

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

Kategorie:
Senioren M60 (60-64) B

Gesamt-Zeit: 2:48:26

Geschwindigkeit: 8,55 km/h
Laufleistung: 6:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 293 (von 433)
Strecken-Platzierung/Männer: 255 (von 351)
Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 18(von 28)
Bestzeit in der Kategorie: 2:05:28

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	30:37	7:28	20	8:12	285	14:01	4,10	30:37	7:28	20	8:12	285	14:01
Plessenburg	2,40	16:50	7:00	20	4:50	275	7:41	6,50	47:27	7:18	19	13:01	281	21:42
Oehrenfeld	3,40	18:47	5:31	17	4:40	257	7:52	9,90	1:06:14	6:41	20	17:29	283	29:34
Ilsestein	4,80	35:32	7:24	17	9:16	246	25:41	14,70	1:41:46	6:55	18	26:26	265	45:11
Plessenburg	2,30	17:12	7:28	17	4:20	212	7:34	17,00	1:58:58	6:59	17	30:46	256	52:45
Oehrenfeld	3,40	19:11	5:38	16	4:32	224	7:50	20,40	2:18:09	6:46	17	35:18	251	1:00:35
Ilseburg/Markt	4,50	30:17	6:43	19	7:40	252	13:31	24,90	2:48:26	6:45	18	42:58	255	1:14:06