



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Ralf Förster

Startnummer: 125

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

Kategorie:
Senioren M65 (65-69) B

Gesamt-Zeit: 2:53:29

Geschwindigkeit: 8,30 km/h
Laufleistung: 6:58 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 319 (von 433)
Strecken-Platzierung/Männer: 273 (von 351)
Bestzeit der Strecke: 1:34:20

Kategorie-Platzierung: 13(von 24)
Bestzeit in der Kategorie: 2:08:44

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	29:17	7:08	14	6:24	254	12:41	4,10	29:17	7:08	14	6:24	254	12:41
Plessenburg	2,40	16:00	6:40	11	3:51	240	6:51	6,50	45:17	6:58	12	10:15	248	19:32
Oehrenfeld	3,40	19:10	5:38	16	5:41	272	8:15	9,90	1:04:27	6:30	14	15:56	257	27:47
Ilsestein	4,80	37:22	7:47	14	10:01	272	27:31	14,70	1:41:49	6:55	13	25:57	267	45:14
Plessenburg	2,30	19:13	8:21	14	5:50	280	9:35	17,00	2:01:02	7:07	13	28:28	267	54:49
Oehrenfeld	3,40	20:02	5:53	14	5:55	260	8:41	20,40	2:21:04	6:54	13	34:23	268	1:03:30
Ilseburg/Markt	4,50	32:25	7:12	14	10:22	283	15:39	24,90	2:53:29	6:58	13	44:45	273	1:19:09