



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

René Karow

Dossard: 620

Circuit: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44) I

Temps total: 56:03

Vitesse: 10.70 km/h  
Kilométrage: 5:32 min/km

Place par parcours/Total: 39 (de 178)  
Place par parcours/Hommes: 34 (de 117)

Meilleur temps dans le parcours: 38:24

Place par catégorie: 2(de 5)

Meilleur temps dans la catégorie: 50:55

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

| Poste          | Temps intermédiaires |             |              | Résultats d'étape |              |            |             | Résultat total |             |              |             |              |            |             |
|----------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|------------|-------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|
|                | Etape km             | Etape Temps | Etape min/km | Place catg.       | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm | Total km       | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Homm |
| Ilsestein      | 4.10                 | 25:04       | 6:06         | 2                 | 2:18         | 30         | 7:25        | 4.10           | 25:04       | 6:06         | 2           | 2:18         | 30         | 7:25        |
| Poste          | 0.90                 | 6:27        | 7:10         | 2                 | 0:38         | 38         | 3:21        | 5.00           | 31:31       | 6:18         | 2           | 2:56         | 33         | 28:25       |
| Ilsestein      | 1.00                 | 5:39        | 5:39         | 3                 | 0:33         | 34         | 2:03        | 6.00           | 37:10       | 6:11         | 2           | 3:29         | 33         | 21:05       |
| Ilseburg/Markt | 4.10                 | 18:53       | 4:36         | 4                 | 1:39         | 40         | 6:02        | 10.10          | 56:03       | 5:32         | 2           | 5:08         | 34         | 17:39       |