



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Jens Rodegast

Dossard: 675

Circuit: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M55 (55-59) I

Temps total: 1:02:44

Vitesse: 9.56 km/h  
Kilométrage: 6:12 min/km

Place par parcours/Total: 78 (de 178)  
Place par parcours/Hommes: 64 (de 117)

Meilleur temps dans le parcours: 38:24

Place par catégorie: 8(de 14)  
Meilleur temps dans la catégorie: 54:47

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm	Homm	catg.	catg.	Homm
Ilsestein	4.10	28:38	6:59	8	4:31	61	10:59	4.10	28:38	6:59	8	4:31	61	10:59	4.10	28:38	6:59	8	4:31	61	10:59	8	4:31	61	10:59	8	4:31	61	10:59
Poste	0.90	7:16	8:04	8	1:14	69	4:10	5.00	35:54	7:10	8	5:36	62	32:48	5.00	35:54	7:10	8	5:36	62	32:48	8	5:36	62	32:48	8	5:36	62	32:48
Ilsestein	1.00	6:02	6:01	7	0:30	53	2:26	6.00	41:56	6:59	8	5:50	61	25:51	6.00	41:56	6:59	8	5:50	61	25:51	8	5:50	61	25:51	8	5:50	61	25:51
Ilseburg/Markt	4.10	20:48	5:04	8	3:00	65	7:57	10.10	1:02:44	6:12	8	7:57	64	24:20	10.10	1:02:44	6:12	8	7:57	64	24:20	8	7:57	64	24:20	8	7:57	64	24:20