



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Henrik Book

Association: No f*cking X-Cuses
Dossard: 50

Circuit: 24.90 km
24,9 km - Lauf

Catégorie:
Männer (20-29) B

Temps total: 2:23:50

Vitesse: 10.01 km/h
Kilométrage: 5:46 min/km

Place par parcours/Total: 131 (de 433)
Place par parcours/Hommes: 119 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 18(de 32)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:40:43

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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Ilsestein	4.10	28:34	6:58	25	10:37	231	11:58	4.10	28:34	6:58	25	10:37	231	11:58
Plessenburg	2.40	15:28	6:26	24	5:38	210	6:19	6.50	44:02	6:46	24	16:15	221	18:17
Oehrenfeld	3.40	14:58	4:24	17	3:11	87	4:03	9.90	59:00	5:57	23	19:26	183	22:20
Ilsestein	4.80	32:02	6:40	21	10:36	166	22:11	14.70	1:31:02	6:11	23	30:02	173	34:27
Plessenburg	2.30	14:20	6:13	10	4:04	71	4:42	17.00	1:45:22	6:11	21	34:06	150	39:09
Oehrenfeld	3.40	16:34	4:52	11	4:30	111	5:13	20.40	2:01:56	5:58	20	38:36	143	44:22
Ilseburg/Markt	4.50	21:54	4:51	3	4:31	37	5:08	24.90	2:23:50	5:46	18	43:07	119	49:30