



**53. Brockenlauf**  
 Ilsenburg / 07.09.2024

**Exploitation détaillée**

**Lennart Henke**

Association: Sportinstitut TU Clausthal  
 Dossard: 185

Circuit: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

Catégorie:  
 Männer (20-29) B

**Temps total: 2:36:41**

Vitesse: 9.19 km/h  
 Kilométrage: 6:17 min/km

Place par parcours/Total: 216 (de 433)  
 Place par parcours/Hommes: 195 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 24(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                 | 26:32       | 6:28         | 21                | 8:35         | 156        | 9:56          | 4.10           | 26:32       | 6:28         | 21          | 8:35         | 156        | 9:56          |
| Plessenburg     | 2.40                 | 14:46       | 6:09         | 23                | 4:56         | 180        | 5:37          | 6.50           | 41:18       | 6:21         | 22          | 13:31        | 162        | 15:33         |
| Oehrenfeld      | 3.40                 | 15:47       | 4:38         | 22                | 4:00         | 121        | 4:52          | 9.90           | 57:05       | 5:45         | 22          | 17:31        | 141        | 20:25         |
| Ilsestein       | 4.80                 | 33:22       | 6:57         | 23                | 11:56        | 197        | 23:31         | 14.70          | 1:30:27     | 6:09         | 22          | 29:27        | 165        | 33:52         |
| Plessenburg     | 2.30                 | 18:38       | 8:06         | 27                | 8:22         | 268        | 9:00          | 17.00          | 1:49:05     | 6:24         | 24          | 37:49        | 189        | 42:52         |
| Oehrenfeld      | 3.40                 | 19:56       | 5:51         | 26                | 7:52         | 254        | 8:35          | 20.40          | 2:09:01     | 6:19         | 24          | 45:41        | 203        | 51:27         |
| Ilsenburg/Markt | 4.50                 | 27:40       | 6:08         | 22                | 10:17        | 186        | 10:54         | 24.90          | 2:36:41     | 6:17         | 24          | 55:58        | 195        | 1:02:21       |