



**53. Brockenlauf**  
 Ilsenburg / 07.09.2024

**Exploitation détaillée**

**Martin Morgenstern**

Association: LAV 07 Bad Harzburg  
 Dossard: 309

Circuit: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

Catégorie:  
 Seniores M35 (35-39) B

**Temps total: 1:48:56**

Vitesse: 13.22 km/h  
 Kilométrage: 4:22 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 433)  
 Place par parcours/Hommes: 11 (de 351)  
 Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 5(de 49)  
 Meilleur temps dans la catégorie: 1:42:12

Temps intermédiaires				Résultats d'étape				Résultat total						
Poste	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	19:20	4:42	4	1:58	10	2:44	4.10	19:20	4:42	4	1:58	10	2:44
Plessenburg	2.40	10:33	4:23	5	0:44	12	1:24	6.50	29:53	4:35	5	2:42	11	4:08
Oehrenfeld	3.40	12:07	3:33	4	0:48	9	1:12	9.90	42:00	4:14	5	3:25	11	5:20
Ilsestein	4.80	23:28	4:53	5	2:27	12	13:37	14.70	1:05:28	4:27	5	5:52	11	8:53
Plessenburg	2.30	11:33	5:01	5	1:20	12	1:55	17.00	1:17:01	4:31	5	6:36	11	10:48
Oehrenfeld	3.40	12:47	3:45	5	0:49	8	1:26	20.40	1:29:48	4:24	5	7:25	11	12:14
Ilsenburg/Markt	4.50	19:08	4:15	3	0:52	7	2:22	24.90	1:48:56	4:22	5	6:44	11	14:36