



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Sebastian Frasch

Dossard: 129

Circuit: 24.90 km
24,9 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M35 (35-39) B

Temps total: 2:39:15

Vitesse: 9.04 km/h
Kilométrage: 6:23 min/km

Place par parcours/Total: 231 (de 433)
Place par parcours/Hommes: 207 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 36(de 49)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:42:12

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 | 28:47 | 7:01 | 42 | 11:25 | 239 | 12:11 | 4.10 | 28:47 | 7:01 | 42 | 11:25 | 239 | 12:11 |
| Plessenburg | 2.40 | 15:19 | 6:22 | 36 | 5:30 | 203 | 6:10 | 6.50 | 44:06 | 6:47 | 41 | 16:55 | 227 | 18:21 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 16:35 | 4:52 | 27 | 5:16 | 156 | 5:40 | 9.90 | 1:00:41 | 6:07 | 37 | 22:06 | 207 | 24:01 |
| Ilsestein | 4.80 | 36:52 | 7:40 | 45 | 15:51 | 267 | 27:01 | 14.70 | 1:37:33 | 6:38 | 41 | 37:57 | 229 | 40:58 |
| Plessenburg | 2.30 | 16:42 | 7:15 | 30 | 6:29 | 179 | 7:04 | 17.00 | 1:54:15 | 6:43 | 40 | 43:50 | 222 | 48:02 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 16:55 | 4:58 | 24 | 4:57 | 130 | 5:34 | 20.40 | 2:11:10 | 6:25 | 35 | 48:47 | 208 | 53:36 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 28:05 | 6:14 | 32 | 9:49 | 194 | 11:19 | 24.90 | 2:39:15 | 6:23 | 36 | 57:03 | 207 | 1:04:55 |