



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Sebastian Helde

Dossard: 182

Circuit: 24.90 km
24,9 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M35 (35-39) B

Temps total: 2:41:34

Vitesse: 8.91 km/h
Kilométrage: 6:29 min/km

Place par parcours/Total: 246 (de 433)
Place par parcours/Hommes: 219 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 39(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	15:18	6:22	35	5:29	202	6:09	6.50	44:05	6:46	40	16:54	225	18:20
Oehrenfeld	3.40	18:12	5:21	39	6:53	243	7:17	9.90	1:02:17	6:17	39	23:42	227	25:37
Ilsestein	4.80	33:14	6:55	32	12:13	193	23:23	14.70	1:35:31	6:29	37	35:55	211	38:56
Plessenburg	2.30	17:28	7:35	37	7:15	223	7:50	17.00	1:52:59	6:38	36	42:34	210	46:46
Oehrenfeld	3.40	19:52	5:50	40	7:54	249	8:31	20.40	2:12:51	6:30	38	50:28	219	55:17
Ilseburg/Markt	4.50	28:43	6:22	38	10:27	215	11:57	24.90	2:41:34	6:29	39	59:22	219	1:07:14