



53. Brockenlauf
 Ilsenburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Alexander Federowski

Association: Ludwig-Jahn-Runners Goslar
 Dossard: 522

Circuit: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

Catégorie:
 Seniores M45 (45-49) B

Temps total: 2:01:09

Vitesse: 11.89 km/h
 Kilométrage: 4:51 min/km

Place par parcours/Total: 33 (de 433)
 Place par parcours/Hommes: 30 (de 351)
 Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 3(de 43)
 Meilleur temps dans la catégorie: 1:51:51

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	
Ilsenstein	4.10	21:38	5:16	5	2:08	38	5:02	4.10	21:38	5:16	5	2:08	38	5:02	
Plessenburg	2.40	11:48	4:55	4	1:03	35	2:39	6.50	33:26	5:08	4	3:11	34	7:41	
Oehrenfeld	3.40	13:39	4:00	4	1:15	39	2:44	9.90	47:05	4:45	4	4:26	36	10:25	
Ilsenstein	4.80	25:43	5:21	3	1:34	31	15:52	14.70	1:12:48	4:57	4	6:00	35	16:13	
Plessenburg	2.30	12:43	5:31	3	0:57	31	3:05	17.00	1:25:31	5:01	3	6:57	29	19:18	
Oehrenfeld	3.40	14:26	4:14	3	1:28	34	3:05	20.40	1:39:57	4:53	3	8:25	30	22:23	
Ilsenburg/Markt	4.50	21:12	4:42	2	0:53	27	4:26	24.90	2:01:09	4:51	3	9:18	30	26:49	