



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

## Exploitation détaillée

**Ricky Wadehn**

Association: Brockenlaufverein  
Dossard: 15

Circuit: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49) B

Temps total: 2:13:15

Vitesse: 10.81 km/h  
Kilométrage: 5:21 min/km

Place par parcours/Total: 78 (de 433)  
Place par parcours/Hommes: 67 (de 351)  
Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 9(de 43)  
Meilleur temps dans la catégorie: 1:51:51

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	
Ilsestein	4.10	24:04	5:52	9	4:34	82	7:28	4.10	24:04	5:52	9	4:34	82	7:28	4.10	24:04	5:52	9	4:34	82	7:28	9	4:34	82	7:28	9	4:34	82	7:28
Plessenburg	2.40	12:07	5:02	6	1:22	48	2:58	6.50	36:11	5:33	9	5:56	67	10:26	6.50	36:11	5:33	9	5:56	67	10:26	9	5:56	67	10:26	9	5:56	67	10:26
Oehrenfeld	3.40	14:48	4:21	7	2:24	77	3:53	9.90	50:59	5:08	9	8:20	72	14:19	9.90	50:59	5:08	9	8:20	72	14:19	9	8:20	72	14:19	9	8:20	72	14:19
Ilsestein	4.80	28:10	5:52	8	4:01	66	18:19	14.70	1:19:09	5:23	8	12:21	65	22:34	14.70	1:19:09	5:23	8	12:21	65	22:34	8	12:21	65	22:34	8	12:21	65	22:34
Plessenburg	2.30	14:22	6:14	8	2:36	74	4:44	17.00	1:33:31	5:30	8	14:57	64	27:18	17.00	1:33:31	5:30	8	14:57	64	27:18	8	14:57	64	27:18	8	14:57	64	27:18
Oehrenfeld	3.40	15:36	4:35	8	2:38	71	4:15	20.40	1:49:07	5:20	8	17:35	62	31:33	20.40	1:49:07	5:20	8	17:35	62	31:33	8	17:35	62	31:33	8	17:35	62	31:33
Ilseburg/Markt	4.50	24:08	5:21	10	3:49	93	7:22	24.90	2:13:15	5:21	9	21:24	67	38:55	24.90	2:13:15	5:21	9	21:24	67	38:55	9	21:24	67	38:55	9	21:24	67	38:55