



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Frank Röder

Dossard: 357

Circuit: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49) B

Temps total: 2:21:04

Vitesse: 10.21 km/h  
Kilométrage: 5:39 min/km

Place par parcours/Total: 116 (de 433)  
Place par parcours/Hommes: 104 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 12(de 43)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:51:51

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 Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes
Ilsestein	4.10	25:19	6:10	13	5:49	115	8:43	4.10	25:19	6:10	13	5:49	115	8:43
Plessenburg	2.40	13:21	5:33	11	2:36	98	4:12	6.50	38:40	5:56	11	8:25	104	12:55
Oehrenfeld	3.40	15:46	4:38	14	3:22	120	4:51	9.90	54:26	5:29	12	11:47	106	17:46
Ilsestein	4.80	29:17	6:06	10	5:08	85	19:26	14.70	1:23:43	5:41	11	16:55	100	27:08
Plessenburg	2.30	15:06	6:33	11	3:20	101	5:28	17.00	1:38:49	5:48	11	20:15	98	32:36
Oehrenfeld	3.40	17:00	5:00	16	4:02	139	5:39	20.40	1:55:49	5:40	11	24:17	99	38:15
Ilseburg/Markt	4.50	25:15	5:36	19	4:56	129	8:29	24.90	2:21:04	5:39	12	29:13	104	46:44