



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

Exploitation détaillée

Ronny Twupack

Dossard: 459

Circuit: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49) B

Temps total: 3:12:45

Vitesse: 7.47 km/h  
Kilométrage: 7:44 min/km

Place par parcours/Total: 386 (de 433)  
Place par parcours/Hommes: 318 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 42(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	27:43	6:45	26	8:13	201	11:07	4.10	27:43	6:45	26	8:13	201	11:07	4.10	27:43	6:45	26	8:13	201	11:07	26	8:13	201	11:07	26	8:13	201	11:07
Plessenburg	2.40	16:10	6:44	31	5:25	246	7:01	6.50	43:53	6:45	29	13:38	215	18:08	6.50	43:53	6:45	29	13:38	215	18:08	29	13:38	215	18:08	29	13:38	215	18:08
Oehrenfeld	3.40	19:32	5:44	33	7:08	286	8:37	9.90	1:03:25	6:24	30	20:46	241	26:45	9.90	1:03:25	6:24	30	20:46	241	26:45	30	20:46	241	26:45	30	20:46	241	26:45
Ilsestein	4.80	35:24	7:22	31	11:15	244	25:33	14.70	1:38:49	6:43	31	32:01	239	42:14	14.70	1:38:49	6:43	31	32:01	239	42:14	31	32:01	239	42:14	31	32:01	239	42:14
Plessenburg	2.30	18:33	8:03	33	6:47	263	8:55	17.00	1:57:22	6:54	30	38:48	244	51:09	17.00	1:57:22	6:54	30	38:48	244	51:09	30	38:48	244	51:09	30	38:48	244	51:09
Oehrenfeld	3.40	21:32	6:20	37	8:34	292	10:11	20.40	2:18:54	6:48	32	47:22	255	1:01:20	20.40	2:18:54	6:48	32	47:22	255	1:01:20	32	47:22	255	1:01:20	32	47:22	255	1:01:20
Ilseburg/Markt	4.50	53:51	11:58	43	33:32	347	37:05	24.90	3:12:45	7:44	42	1:20:54	318	1:38:25	24.90	3:12:45	7:44	42	1:20:54	318	1:38:25	42	1:20:54	318	1:38:25	42	1:20:54	318	1:38:25