



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

## Exploitation détaillée

**Ingmar Koch**

Association: Mountain Men Essinghausen  
Dossard: 237

Circuit: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M50 (50-54) B

Temps total: 2:52:37

Vitesse: 8.34 km/h  
Kilométrage: 6:55 min/km

Place par parcours/Total: 313 (de 433)  
Place par parcours/Hommes: 268 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 28(de 42)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:48:31

### 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	31:16	7:37	33	11:41	297	14:40	4.10	31:16	7:37	33	11:41	297	14:40
Plessenburg	2.40	16:58	7:04	29	6:31	282	7:49	6.50	48:14	7:25	33	18:12	292	22:29
Oehrenfeld	3.40	20:06	5:54	35	8:25	308	9:11	9.90	1:08:20	6:54	32	26:37	291	31:40
Ilsestein	4.80	35:42	7:26	24	11:53	249	25:51	14.70	1:44:02	7:04	29	38:30	279	47:27
Plessenburg	2.30	17:30	7:36	21	6:04	228	7:52	17.00	2:01:32	7:08	27	44:34	270	55:19
Oehrenfeld	3.40	21:19	6:16	33	8:30	289	9:58	20.40	2:22:51	7:00	28	53:04	274	1:05:17
Ilseburg/Markt	4.50	29:46	6:36	24	11:02	237	13:00	24.90	2:52:37	6:55	28	1:04:06	268	1:18:17