



**53. Brockenlauf**  
 Ilsenburg / 07.09.2024

**Exploitation détaillée**

**Frank Dittrich**

Association: NIX tun kann JEDER  
 Dossard: 92

Circuit: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

Catégorie:  
 Seniores M55 (55-59) B

**Temps total: 2:35:18**

Vitesse: 9.27 km/h  
 Kilométrage: 6:14 min/km

Place par parcours/Total: 210 (de 433)  
 Place par parcours/Hommes: 189 (de 351)

Meilleur temps dans le parcours: 1:34:20

Place par catégorie: 21(de 49)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:58:23

**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
Ilsenstein	4.10	27:42	6:45	29	6:55	198	11:06	4.10	27:42	6:45	29	6:55	198	11:06
Plessenburg	2.40	14:59	6:14	23	3:29	192	5:50	6.50	42:41	6:33	23	10:24	194	16:56
Oehrenfeld	3.40	17:12	5:03	22	3:56	187	6:17	9.90	59:53	6:02	23	14:10	194	23:13
Ilsenstein	4.80	31:44	6:36	17	6:12	157	21:53	14.70	1:31:37	6:13	23	20:22	183	35:02
Plessenburg	2.30	16:41	7:15	21	4:15	177	7:03	17.00	1:48:18	6:22	23	24:37	179	42:05
Oehrenfeld	3.40	18:25	5:25	25	4:38	206	7:04	20.40	2:06:43	6:12	22	29:15	183	49:09
Ilsenburg/Markt	4.50	28:35	6:21	29	7:40	213	11:49	24.90	2:35:18	6:14	21	36:55	189	1:00:58