



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

## Exploitation détaillée

**Stephan Heide**

Association: Löwenläufer Braunschweig  
Dossard: 816

Circuit: 24.90 km  
24,9 km - Wanderung

Catégorie:  
Männer

Temps total: 3:45:34

Vitesse: 6.38 km/h  
Kilométrage: 9:03 min/km

Place par parcours/Total: 7 (de 70)  
Place par parcours/Hommes: 3 (de 24)  
Meilleur temps dans le parcours: 3:24:19  
Place par catégorie: 3(de 24)  
Meilleur temps dans la catégorie: 3:24:19

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	40:53	9:58	5	4:42	5	4:42	4.10	40:53	9:58	5	4:42	5	4:42		
Plessenburg	2.40	21:32	8:58	4	2:37	4	2:37	6.50	1:02:25	9:36	4	6:10	4	6:10		
Oehrenfeld	3.40	29:40	8:43	4	4:59	4	4:59	9.90	1:32:05	9:18	4	10:51	4	10:51		
Ilsestein	4.80	44:04	9:10	2	2:06	2	2:06	14.70	2:16:09	9:15	3	12:57	3	12:57		
Plessenburg	2.30	21:46	9:27	4	2:10	4	2:10	17.00	2:37:55	9:17	3	15:04	3	15:04		
Oehrenfeld	3.40	27:34	8:06	2	2:42	2	2:42	20.40	3:05:29	9:05	3	17:46	3	17:46		
Ilseburg/Markt	4.50	40:05	8:54	4	3:29	4	3:29	24.90	3:45:34	9:03	3	21:15	3	21:15		