



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Xian Zheng

□□□: 3:26:36

□□: 510

□□: 6.97 km/h

□□□□: 8:17 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 411 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 74 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 14(of 14)

Frauen (20-29) B

□□□□□□□: 2:00:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:23	8:37	14	14:29	75	14:43	4.10	35:23	8:37	14	14:29	75	14:43	
Plessenburg	2.40	20:01	8:20	14	8:19	76	8:42	6.50	55:24	8:31	14	22:48	77	23:25	
Oehrenfeld	3.40	23:33	6:55	14	10:41	80	10:41	9.90	1:18:57	7:58	14	33:29	77	33:39	
Ilsestein	4.80	45:46	9:32	14	19:13	75	21:33	14.70	2:04:43	8:29	14	52:12	76	55:12	
Plessenburg	2.30	21:45	9:27	14	9:19	70	10:10	17.00	2:26:28	8:36	14	1:00:14	75	1:05:22	
Oehrenfeld	3.40	25:15	7:25	14	11:39	76	11:53	20.40	2:51:43	8:25	14	1:11:26	76	1:17:15	
Ilseburg/Markt	4.50	34:53	7:45	14	15:00	71	15:25	24.90	3:26:36	8:17	14	1:26:21	74	1:32:40	