



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ole Hennseler

□□□: 1:40:43

□□: 188

□□: 14.30 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 2 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 2 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 1(of 32)

Männer (20-29) B

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	17:57	4:22	1	-	3	1:21	4.10	17:57	4:22	1	-	3	1:21	
Plessenburg	2.40	9:50	4:05	1	-	3	0:41	6.50	27:47	4:16	1	-	3	2:02	
Oehrenfeld	3.40	11:47	3:27	1	-	5	0:52	9.90	39:34	3:59	1	-	3	2:54	
Ilsestein	4.80	21:26	4:27	1	-	4	11:35	14.70	1:01:00	4:08	1	-	3	4:25	
Plessenburg	2.30	10:16	4:27	1	-	4	0:38	17.00	1:11:16	4:11	1	-	3	5:03	
Oehrenfeld	3.40	12:04	3:32	1	-	3	0:43	20.40	1:23:20	4:05	1	-	3	5:46	
Ilseburg/Markt	4.50	17:23	3:51	1	-	3	0:37	24.90	1:40:43	4:02	1	-	2	6:23	