



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Matti Bruns

□□: 65

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Männer (20-29) B

□□□: 1:46:56

□□: 13.47 km/h
□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 433)

□□□□□/□: 7 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 2(of 32)

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	17:58	4:22	2	0:01	4	1:22	4.10	17:58	4:22	2	0:01	4	1:22	
Plessenburg	2.40	10:01	4:10	2	0:11	6	0:52	6.50	27:59	4:18	2	0:12	4	2:14	
Oehrenfeld	3.40	12:03	3:32	2	0:16	8	1:08	9.90	40:02	4:02	2	0:28	4	3:22	
Ilsestein	4.80	21:43	4:31	2	0:17	7	11:52	14.70	1:01:45	4:12	2	0:45	5	5:10	
Plessenburg	2.30	10:47	4:41	2	0:31	5	1:09	17.00	1:12:32	4:15	2	1:16	6	6:19	
Oehrenfeld	3.40	13:00	3:49	2	0:56	11	1:39	20.40	1:25:32	4:11	2	2:12	6	7:58	
Ilseburg/Markt	4.50	21:24	4:45	2	4:01	32	4:38	24.90	1:46:56	4:17	2	6:13	7	12:36	