



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Felix Henke

□□: 184

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Männer (20-29) B

□□□: 2:31:23

□□: 9.51 km/h
□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 184 (of 433)

□□□□□/□: 166 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 22(of 32)

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:07	5:52	10	6:10	83	7:31	4.10	24:07	5:52	10	6:10	83	7:31	
Plessenburg	2.40	12:52	5:21	12	3:02	75	3:43	6.50	36:59	5:41	10	9:12	79	11:14	
Oehrenfeld	3.40	14:17	4:12	8	2:30	56	3:22	9.90	51:16	5:10	10	11:42	75	14:36	
Ilsestein	4.80	35:45	7:26	27	14:19	252	25:54	14.70	1:27:01	5:55	21	26:01	129	30:26	
Plessenburg	2.30	18:24	8:00	25	8:08	258	8:46	17.00	1:45:25	6:12	22	34:09	151	39:12	
Oehrenfeld	3.40	17:23	5:06	21	5:19	161	6:02	20.40	2:02:48	6:01	21	39:28	152	45:14	
Ilseburg/Markt	4.50	28:35	6:21	25	11:12	213	11:49	24.90	2:31:23	6:04	22	50:40	166	57:03	