



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Lennart Henke

□□: Sportinstitut TU Clausthal

□□: 185

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Männer (20-29) B

□□□: 2:36:41

□□: 9.19 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 216 (of 433)

□□□□□/□: 195 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 24(of 32)

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 26:32 | 6:28 | 21 | 8:35 | 156 | 9:56 | 4.10 | 26:32 | 6:28 | 21 | 8:35 | 156 | 9:56 |
| Plessenburg | 2.40 | 14:46 | 6:09 | 23 | 4:56 | 180 | 5:37 | 6.50 | 41:18 | 6:21 | 22 | 13:31 | 162 | 15:33 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 15:47 | 4:38 | 22 | 4:00 | 121 | 4:52 | 9.90 | 57:05 | 5:45 | 22 | 17:31 | 141 | 20:25 |
| Ilsestein | 4.80 | 33:22 | 6:57 | 23 | 11:56 | 197 | 23:31 | 14.70 | 1:30:27 | 6:09 | 22 | 29:27 | 165 | 33:52 |
| Plessenburg | 2.30 | 18:38 | 8:06 | 27 | 8:22 | 268 | 9:00 | 17.00 | 1:49:05 | 6:24 | 24 | 37:49 | 189 | 42:52 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 19:56 | 5:51 | 26 | 7:52 | 254 | 8:35 | 20.40 | 2:09:01 | 6:19 | 24 | 45:41 | 203 | 51:27 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 27:40 | 6:08 | 22 | 10:17 | 186 | 10:54 | 24.90 | 2:36:41 | 6:17 | 24 | 55:58 | 195 | 1:02:21 |