



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Robin Hennig

□□: 187

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Männer (20-29) B

□□□: 3:14:51

□□: 7.39 km/h
□□□□: 7:49 min/km

□□□□□/□□□: 391 (of 433)

□□□□□/□: 322 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 30(of 32)

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 30:09 | 7:21 | 29 | 12:12 | 274 | 13:33 | 4.10 | 30:09 | 7:21 | 29 | 12:12 | 274 | 13:33 | |
| Plessenburg | 2.40 | 17:58 | 7:29 | 30 | 8:08 | 310 | 8:49 | 6.50 | 48:07 | 7:24 | 30 | 20:20 | 290 | 22:22 | |
| Oehrenfeld | 3.40 | 20:10 | 5:55 | 30 | 8:23 | 310 | 9:15 | 9.90 | 1:08:17 | 6:53 | 30 | 28:43 | 290 | 31:37 | |
| Ilsestein | 4.80 | 41:56 | 8:44 | 31 | 20:30 | 325 | 32:05 | 14.70 | 1:50:13 | 7:29 | 30 | 49:13 | 310 | 53:38 | |
| Plessenburg | 2.30 | 21:17 | 9:15 | 30 | 11:01 | 321 | 11:39 | 17.00 | 2:11:30 | 7:44 | 30 | 1:00:14 | 309 | 1:05:17 | |
| Oehrenfeld | 3.40 | 26:36 | 7:49 | 30 | 14:32 | 337 | 15:15 | 20.40 | 2:38:06 | 7:45 | 30 | 1:14:46 | 321 | 1:20:32 | |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 36:45 | 8:09 | 30 | 19:22 | 325 | 19:59 | 24.90 | 3:14:51 | 7:49 | 30 | 1:34:08 | 322 | 1:40:31 | |