



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Friedrich Lautenschläger

□□□: 2:45:30

□□: 269

□□: 8.70 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 276 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 241 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 2(of 4)

männliche Jugend U20 (18-19) B

□□□□□□□: 2:13:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:25	6:55	2	7:36	225	11:49	4.10	28:25	6:55	2	7:36	225	11:49	
Plessenburg	2.40	15:38	6:30	2	2:58	224	6:29	6.50	44:03	6:46	2	10:34	222	18:18	
Oehrenfeld	3.40	19:28	5:43	3	6:00	282	8:33	9.90	1:03:31	6:24	2	16:34	243	26:51	
Ilsestein	4.80	35:36	7:25	2	4:51	247	25:45	14.70	1:39:07	6:44	2	21:25	246	42:32	
Plessenburg	2.30	17:03	7:24	2	1:46	199	7:25	17.00	1:56:10	6:50	2	23:11	236	49:57	
Oehrenfeld	3.40	21:13	6:14	3	5:04	286	9:52	20.40	2:17:23	6:44	2	28:15	244	59:49	
Ilseburg/Markt	4.50	28:07	6:14	2	3:41	196	11:21	24.90	2:45:30	6:38	2	31:56	241	1:11:10	