



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Tim Eichmann

□□: Harzer Wölfe
 □□: 103

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34) B

□□□: 1:54:21

□□: 12.59 km/h
 □□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 433)

□□□□□/□: 17 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 4(of 25)

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	20:25	4:58	5	3:49	24	3:49	4.10	20:25	4:58	5	3:49	24	3:49	
Plessenburg	2.40	10:56	4:33	4	1:47	18	1:47	6.50	31:21	4:49	4	5:36	20	5:36	
Oehrenfeld	3.40	12:59	3:49	5	2:04	21	2:04	9.90	44:20	4:28	4	7:40	21	7:40	
Ilsestein	4.80	24:14	5:02	5	14:23	19	14:23	14.70	1:08:34	4:39	5	11:59	20	11:59	
Plessenburg	2.30	12:03	5:14	3	2:25	16	2:25	17.00	1:20:37	4:44	4	14:24	18	14:24	
Oehrenfeld	3.40	13:54	4:05	5	2:33	25	2:33	20.40	1:34:31	4:37	4	16:57	18	16:57	
Ilseburg/Markt	4.50	19:50	4:24	2	3:04	13	3:04	24.90	1:54:21	4:35	4	20:01	17	20:01	