



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Florian Jander

□□□: 2:21:00

□□: 210

□□: 10.21 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 115 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 103 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 12(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:47	6:02	10	8:11	100	8:11	4.10	24:47	6:02	10	8:11	100	8:11	
Plessenburg	2.40	13:01	5:25	10	3:52	85	3:52	6.50	37:48	5:48	10	12:03	94	12:03	
Oehrenfeld	3.40	16:01	4:42	12	5:06	126	5:06	9.90	53:49	5:26	11	17:09	99	17:09	
Ilsestein	4.80	30:31	6:21	13	20:40	116	20:40	14.70	1:24:20	5:44	12	27:45	102	27:45	
Plessenburg	2.30	14:46	6:25	11	5:08	90	5:08	17.00	1:39:06	5:49	11	32:53	99	32:53	
Oehrenfeld	3.40	17:44	5:12	15	6:23	175	6:23	20.40	1:56:50	5:43	12	39:16	108	39:16	
Ilseburg/Markt	4.50	24:10	5:22	12	7:24	94	7:24	24.90	2:21:00	5:39	12	46:40	103	46:40	