



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jan Drees

□□□: 2:28:58

□□: 95

□□: 9.67 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 164 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 147 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 15(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:46	7:00	19	12:10	238	12:10	4.10	28:46	7:00	19	12:10	238	12:10	
Plessenburg	2.40	14:41	6:07	14	5:32	172	5:32	6.50	43:27	6:41	15	17:42	208	17:42	
Oehrenfeld	3.40	16:41	4:54	15	5:46	158	5:46	9.90	1:00:08	6:04	16	23:28	200	23:28	
Ilsestein	4.80	31:26	6:32	16	21:35	146	21:35	14.70	1:31:34	6:13	17	34:59	180	34:59	
Plessenburg	2.30	14:59	6:30	13	5:21	100	5:21	17.00	1:46:33	6:16	15	40:20	161	40:20	
Oehrenfeld	3.40	17:09	5:02	13	5:48	149	5:48	20.40	2:03:42	6:03	15	46:08	159	46:08	
Ilseburg/Markt	4.50	25:16	5:36	14	8:30	130	8:30	24.90	2:28:58	5:58	15	54:38	147	54:38	