



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Patrick Lee Hetmann

□□□: 2:41:22

□□: 194

□□: 8.92 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 244 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 217 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 18(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:42	7:00	17	12:06	235	12:06	4.10	28:42	7:00	17	12:06	235	12:06	
Plessenburg	2.40	15:28	6:26	18	6:19	210	6:19	6.50	44:10	6:47	19	18:25	231	18:25	
Oehrenfeld	3.40	17:14	5:04	16	6:19	188	6:19	9.90	1:01:24	6:12	18	24:44	221	24:44	
Ilsestein	4.80	33:08	6:54	18	23:17	187	23:17	14.70	1:34:32	6:25	18	37:57	206	37:57	
Plessenburg	2.30	17:04	7:25	18	7:26	201	7:26	17.00	1:51:36	6:33	17	45:23	205	45:23	
Oehrenfeld	3.40	19:54	5:51	21	8:33	251	8:33	20.40	2:11:30	6:26	17	53:56	210	53:56	
Ilseburg/Markt	4.50	29:52	6:38	18	13:06	243	13:06	24.90	2:41:22	6:28	18	1:07:02	217	1:07:02	