



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Timothy Emch

□□□: 2:41:23

□□: 108

□□: 8.92 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 245 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 218 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 19(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:43	7:00	18	12:07	236	12:07	4.10	28:43	7:00	18	12:07	236	12:07	
Plessenburg	2.40	15:23	6:24	17	6:14	207	6:14	6.50	44:06	6:47	18	18:21	227	18:21	
Oehrenfeld	3.40	17:19	5:05	18	6:24	194	6:24	9.90	1:01:25	6:12	19	24:45	222	24:45	
Ilsestein	4.80	33:09	6:54	19	23:18	188	23:18	14.70	1:34:34	6:25	19	37:59	207	37:59	
Plessenburg	2.30	17:03	7:24	17	7:25	199	7:25	17.00	1:51:37	6:33	18	45:24	206	45:24	
Oehrenfeld	3.40	19:54	5:51	21	8:33	251	8:33	20.40	2:11:31	6:26	18	53:57	211	53:57	
Ilseburg/Markt	4.50	29:52	6:38	18	13:06	243	13:06	24.90	2:41:23	6:28	19	1:07:03	218	1:07:03	