



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Dominik Lange

□□□: 2:44:26

□□: 265

□□: 8.76 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 270 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 236 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 21(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:06	6:51	15	11:30	214	11:30	4.10	28:06	6:51	15	11:30	214	11:30	
Plessenburg	2.40	15:49	6:35	20	6:40	232	6:40	6.50	43:55	6:45	16	18:10	218	18:10	
Oehrenfeld	3.40	17:16	5:04	17	6:21	191	6:21	9.90	1:01:11	6:10	17	24:31	216	24:31	
Ilsestein	4.80	36:25	7:35	23	26:34	262	26:34	14.70	1:37:36	6:38	21	41:01	230	41:01	
Plessenburg	2.30	17:46	7:43	21	8:08	239	8:08	17.00	1:55:22	6:47	21	49:09	231	49:09	
Oehrenfeld	3.40	18:52	5:32	18	7:31	216	7:31	20.40	2:14:14	6:34	21	56:40	233	56:40	
Ilseburg/Markt	4.50	30:12	6:42	20	13:26	250	13:26	24.90	2:44:26	6:36	21	1:10:06	236	1:10:06	