



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jean-Luc Van Heckeren

□□□: 2:52:43

□□: 464

□□: 8.34 km/h

□□□□: 6:56 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 314 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 270 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 22(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:25	7:54	23	15:49	312	15:49	4.10	32:25	7:54	23	15:49	312	15:49	
Plessenburg	2.40	16:30	6:52	22	7:21	265	7:21	6.50	48:55	7:31	23	23:10	298	23:10	
Oehrenfeld	3.40	19:51	5:50	23	8:56	301	8:56	9.90	1:08:46	6:56	23	32:06	295	32:06	
Ilsestein	4.80	36:17	7:33	22	26:26	260	26:26	14.70	1:45:03	7:08	24	48:28	289	48:28	
Plessenburg	2.30	17:32	7:37	20	7:54	232	7:54	17.00	2:02:35	7:12	22	56:22	278	56:22	
Oehrenfeld	3.40	19:16	5:40	19	7:55	231	7:55	20.40	2:21:51	6:57	22	1:04:17	273	1:04:17	
Ilseburg/Markt	4.50	30:52	6:51	22	14:06	266	14:06	24.90	2:52:43	6:56	22	1:18:23	270	1:18:23	