



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Robert Simmert

□□□: 2:59:14

□□: 410

□□: 8.03 km/h

□□□□: 7:11 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 339 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 286 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 23(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:15	7:22	22	13:39	277	13:39	4.10	30:15	7:22	22	13:39	277	13:39	
Plessenburg	2.40	17:11	7:09	23	8:02	290	8:02	6.50	47:26	7:17	22	21:41	280	21:41	
Oehrenfeld	3.40	18:10	5:20	21	7:15	242	7:15	9.90	1:05:36	6:37	22	28:56	273	28:56	
Ilsestein	4.80	39:08	8:09	24	29:17	292	29:17	14.70	1:44:44	7:07	23	48:09	283	48:09	
Plessenburg	2.30	20:00	8:41	23	10:22	291	10:22	17.00	2:04:44	7:20	23	58:31	282	58:31	
Oehrenfeld	3.40	21:22	6:17	23	10:01	291	10:01	20.40	2:26:06	7:09	23	1:08:32	284	1:08:32	
Ilseburg/Markt	4.50	33:08	7:21	23	16:22	290	16:22	24.90	2:59:14	7:11	23	1:24:54	286	1:24:54	