



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Florian Baum

□□□: 3:43:59

□□: 39

□□: 6.43 km/h

□□□□: 8:59 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 421 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 342 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 24(of 25)

Senioren M30 (30-34) B

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	36:38	8:56	24	20:02	342	20:02	4.10	36:38	8:56	24	20:02	342	20:02	
Plessenburg	2.40	19:55	8:17	24	10:46	339	10:46	6.50	56:33	8:41	24	30:48	344	30:48	
Oehrenfeld	3.40	21:49	6:25	24	10:54	336	10:54	9.90	1:18:22	7:54	24	41:42	345	41:42	
Ilsestein	4.80	49:02	10:12	25	39:11	350	39:11	14.70	2:07:24	8:40	25	1:10:49	346	1:10:49	
Plessenburg	2.30	24:50	10:47	24	15:12	341	15:12	17.00	2:32:14	8:57	24	1:26:01	343	1:26:01	
Oehrenfeld	3.40	27:17	8:01	24	15:56	339	15:56	20.40	2:59:31	8:47	24	1:41:57	343	1:41:57	
Ilseburg/Markt	4.50	44:28	9:52	24	27:42	340	27:42	24.90	3:43:59	8:59	24	2:09:39	342	2:09:39	