



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Oleg Siebert**

□□: Turbine Halle

□□: 408

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) B

□□□: 1:42:12

□□: 14.09 km/h

□□□□: 4:06 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 433)

□□□□□/□: 4 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 1(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	17:22	4:14	1	-	2	0:46	4.10	17:22	4:14	1	-	2	0:46	
Plessenburg	2.40	9:49	4:05	1	-	2	0:40	6.50	27:11	4:10	1	-	2	1:26	
Oehrenfeld	3.40	11:24	3:21	2	0:05	3	0:29	9.90	38:35	3:53	1	-	2	1:55	
Ilsestein	4.80	21:01	4:22	1	-	3	11:10	14.70	59:36	4:03	1	-	2	3:01	
Plessenburg	2.30	10:49	4:42	2	0:36	6	1:11	17.00	1:10:25	4:08	1	-	2	4:12	
Oehrenfeld	3.40	11:58	3:31	1	-	2	0:37	20.40	1:22:23	4:02	1	-	2	4:49	
Ilseburg/Markt	4.50	19:49	4:24	7	1:33	12	3:03	24.90	1:42:12	4:06	1	-	4	7:52	