



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Danny Behrendt

□□□: 1:47:19

□□: 41

□□: 13.42 km/h

□□□□: 4:18 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 8 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 8 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 4(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	19:32	4:45	6	2:10	14	2:56	4.10	19:32	4:45	6	2:10	14	2:56	
Plessenburg	2.40	9:58	4:09	2	0:09	5	0:49	6.50	29:30	4:32	4	2:19	9	3:45	
Oehrenfeld	3.40	11:49	3:28	3	0:30	6	0:54	9.90	41:19	4:10	4	2:44	9	4:39	
Ilsestein	4.80	23:14	4:50	4	2:13	11	13:23	14.70	1:04:33	4:23	4	4:57	10	7:58	
Plessenburg	2.30	11:00	4:46	4	0:47	8	1:22	17.00	1:15:33	4:26	4	5:08	9	9:20	
Oehrenfeld	3.40	12:32	3:41	4	0:34	7	1:11	20.40	1:28:05	4:19	4	5:42	8	10:31	
Ilseburg/Markt	4.50	19:14	4:16	4	0:58	9	2:28	24.90	1:47:19	4:18	4	5:07	8	12:59	