



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Maksym Shkadron

□□: Ukrainische Falken
 □□: 407

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:16:01

□□: 10.59 km/h
 □□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 433)

□□□□□/□: 81 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 15(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:52	5:49	16	6:30	76	7:16	4.10	23:52	5:49	16	6:30	76	7:16	
Plessenburg	2.40	13:01	5:25	16	3:12	85	3:52	6.50	36:53	5:40	16	9:42	77	11:08	
Oehrenfeld	3.40	14:11	4:10	13	2:52	53	3:16	9.90	51:04	5:09	15	12:29	73	14:24	
Ilsestein	4.80	30:40	6:23	20	9:39	120	20:49	14.70	1:21:44	5:33	17	22:08	87	25:09	
Plessenburg	2.30	15:14	6:37	17	5:01	110	5:36	17.00	1:36:58	5:42	15	26:33	87	30:45	
Oehrenfeld	3.40	15:00	4:24	13	3:02	47	3:39	20.40	1:51:58	5:29	15	29:35	82	34:24	
Ilseburg/Markt	4.50	24:03	5:20	19	5:47	92	7:17	24.90	2:16:01	5:27	15	33:49	81	41:41	