



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jonathan Grillot

□□□: 2:22:58

□□: 159

□□: 10.07 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 126 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 114 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 19(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:02	6:35	29	9:40	171	10:26	4.10	27:02	6:35	29	9:40	171	10:26
Plessenburg	2.40	13:55	5:47	20	4:06	121	4:46	6.50	40:57	6:18	23	13:46	152	15:12
Oehrenfeld	3.40	17:00	5:00	32	5:41	175	6:05	9.90	57:57	5:51	30	19:22	164	21:17
Ilsestein	4.80	29:40	6:10	16	8:39	90	19:49	14.70	1:27:37	5:57	22	28:01	134	31:02
Plessenburg	2.30	14:41	6:23	14	4:28	84	5:03	17.00	1:42:18	6:01	18	31:53	121	36:05
Oehrenfeld	3.40	16:58	4:59	26	5:00	134	5:37	20.40	1:59:16	5:50	19	36:53	122	41:42
Ilseburg/Markt	4.50	23:42	5:15	16	5:26	81	6:56	24.90	2:22:58	5:44	19	40:46	114	48:38