



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christian Meyer

□□: 304

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:24:19

□□: 9.98 km/h
□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 433)

□□□□□/□: 122 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 20(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:25	5:57	19	7:03	93	7:49	4.10	24:25	5:57	19	7:03	93	7:49	
Plessenburg	2.40	14:17	5:57	24	4:28	148	5:08	6.50	38:42	5:57	20	11:31	105	12:57	
Oehrenfeld	3.40	16:24	4:49	26	5:05	151	5:29	9.90	55:06	5:33	19	16:31	115	18:26	
Ilsestein	4.80	30:50	6:25	24	9:49	132	20:59	14.70	1:25:56	5:50	19	26:20	115	29:21	
Plessenburg	2.30	16:37	7:13	28	6:24	172	6:59	17.00	1:42:33	6:01	20	32:08	126	36:20	
Oehrenfeld	3.40	16:52	4:57	23	4:54	128	5:31	20.40	1:59:25	5:51	20	37:02	124	41:51	
Ilseburg/Markt	4.50	24:54	5:31	23	6:38	118	8:08	24.90	2:24:19	5:47	20	42:07	122	49:59	