



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Krystian Fidenicz

□□□: 2:24:46

□□: 539

□□: 9.95 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 137 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 125 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 21(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:45	6:31	27	9:23	162	10:09	4.10	26:45	6:31	27	9:23	162	10:09	
Plessenburg	2.40	14:35	6:04	27	4:46	168	5:26	6.50	41:20	6:21	27	14:09	164	15:35	
Oehrenfeld	3.40	16:15	4:46	24	4:56	138	5:20	9.90	57:35	5:48	26	19:00	155	20:55	
Ilsestein	4.80	30:43	6:23	23	9:42	125	20:52	14.70	1:28:18	6:00	23	28:42	141	31:43	
Plessenburg	2.30	15:49	6:52	23	5:36	138	6:11	17.00	1:44:07	6:07	22	33:42	136	37:54	
Oehrenfeld	3.40	15:47	4:38	16	3:49	78	4:26	20.40	1:59:54	5:52	21	37:31	129	42:20	
Ilseburg/Markt	4.50	24:52	5:31	22	6:36	117	8:06	24.90	2:24:46	5:48	21	42:34	125	50:26	