



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Maik Trepke

□□: 455

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:25:15

□□: 9.91 km/h
□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 433)

□□□□□/□: 126 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 22(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:00	6:35	28	9:38	167	10:24	4.10	27:00	6:35	28	9:38	167	10:24	
Plessenburg	2.40	15:10	6:19	33	5:21	198	6:01	6.50	42:10	6:29	29	14:59	182	16:25	
Oehrenfeld	3.40	16:17	4:47	25	4:58	141	5:22	9.90	58:27	5:54	31	19:52	177	21:47	
Ilsestein	4.80	31:12	6:30	25	10:11	140	21:21	14.70	1:29:39	6:05	26	30:03	155	33:04	
Plessenburg	2.30	15:24	6:41	21	5:11	120	5:46	17.00	1:45:03	6:10	24	34:38	146	38:50	
Oehrenfeld	3.40	16:47	4:56	21	4:49	122	5:26	20.40	2:01:50	5:58	23	39:27	142	44:16	
Ilseburg/Markt	4.50	23:25	5:12	13	5:09	69	6:39	24.90	2:25:15	5:50	22	43:03	126	50:55	