



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christoph Kahms

□□□: 2:28:59

□□: 218

□□: 9.67 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 165 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 148 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 25(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:26	6:56	39	11:04	226	11:50	4.10	28:26	6:56	39	11:04	226	11:50	
Plessenburg	2.40	14:13	5:55	21	4:24	144	5:04	6.50	42:39	6:33	34	15:28	193	16:54	
Oehrenfeld	3.40	17:14	5:04	34	5:55	188	6:19	9.90	59:53	6:02	34	21:18	194	23:13	
Ilsestein	4.80	31:17	6:31	26	10:16	143	21:26	14.70	1:31:10	6:12	30	31:34	175	34:35	
Plessenburg	2.30	15:24	6:41	21	5:11	120	5:46	17.00	1:46:34	6:16	27	36:09	163	40:21	
Oehrenfeld	3.40	17:44	5:12	30	5:46	175	6:23	20.40	2:04:18	6:05	27	41:55	163	46:44	
Ilseburg/Markt	4.50	24:41	5:29	21	6:25	110	7:55	24.90	2:28:59	5:58	25	46:47	148	54:39	