



53. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2024

□□□□

Ilja Schicker

□□□: 2:29:50

□□: 787

□□: 9.61 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 173 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 156 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 26(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:17	5:55	18	6:55	89	7:41	4.10	24:17	5:55	18	6:55	89	7:41	
Plessenburg	2.40	14:13	5:55	21	4:24	144	5:04	6.50	38:30	5:55	19	11:19	103	12:45	
Oehrenfeld	3.40	17:02	5:00	33	5:43	177	6:07	9.90	55:32	5:36	20	16:57	120	18:52	
Ilsestein	4.80	31:54	6:38	30	10:53	163	22:03	14.70	1:27:26	5:56	20	27:50	132	30:51	
Plessenburg	2.30	17:23	7:33	36	7:10	220	7:45	17.00	1:44:49	6:09	23	34:24	143	38:36	
Oehrenfeld	3.40	19:13	5:39	37	7:15	228	7:52	20.40	2:04:02	6:04	26	41:39	161	46:28	
Ilsenburg/Markt	4.50	25:48	5:44	26	7:32	143	9:02	24.90	2:29:50	6:01	26	47:38	156	55:30	