



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Ilseburg

Tommy Berndt

FSV Grün Weiß Ilseburg
5

24.90 km
24,9 km - Lauf

Senioren M35 (35-39) B

2:30:03

9.60 km/h
6:01 min/km

176 (of 433)
158 (of 351)
1:34:20
27(of 49)
1:42:12

Ilseburg								Plessenburg							
km	min	min/km	-	-	km	min	min/km	km	min	min/km	-	-	km	min	min/km
Ilsestein	4.10	28:15	6:53	38	10:53	222	11:39	4.10	28:15	6:53	38	10:53	222	11:39	
Plessenburg	2.40	14:16	5:56	23	4:27	146	5:07	6.50	42:31	6:32	32	15:20	189	16:46	
Oehrenfeld	3.40	15:22	4:31	19	4:03	101	4:27	9.90	57:53	5:50	28	19:18	162	21:13	
Ilsestein	4.80	30:42	6:23	22	9:41	122	20:51	14.70	1:28:35	6:01	25	28:59	148	32:00	
Plessenburg	2.30	17:07	7:26	32	6:54	206	7:29	17.00	1:45:42	6:13	25	35:17	154	39:29	
Oehrenfeld	3.40	16:55	4:58	24	4:57	130	5:34	20.40	2:02:37	6:00	24	40:14	148	45:03	
Ilseburg/Markt	4.50	27:26	6:05	30	9:10	178	10:40	24.90	2:30:03	6:01	27	47:51	158	55:43	