



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Tony Spitschka

□□□: 2:30:52

□□: 417

□□: 9.54 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 180 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 162 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 28(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:54	6:48	35	10:32	208	11:18	4.10	27:54	6:48	35	10:32	208	11:18	
Plessenburg	2.40	15:38	6:30	39	5:49	224	6:29	6.50	43:32	6:41	38	16:21	209	17:47	
Oehrenfeld	3.40	18:46	5:31	40	7:27	256	7:51	9.90	1:02:18	6:17	40	23:43	228	25:38	
Ilsestein	4.80	31:50	6:37	29	10:49	161	21:59	14.70	1:34:08	6:24	35	34:32	205	37:33	
Plessenburg	2.30	15:22	6:40	20	5:09	116	5:44	17.00	1:49:30	6:26	33	39:05	195	43:17	
Oehrenfeld	3.40	17:57	5:16	32	5:59	190	6:36	20.40	2:07:27	6:14	33	45:04	194	49:53	
Ilseburg/Markt	4.50	23:25	5:12	13	5:09	69	6:39	24.90	2:30:52	6:03	28	48:40	162	56:32	