



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Oleksandr Arefiev

□□: Ukrainische Falken
 □□: 30

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:31:09

□□: 9.53 km/h
 □□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 182 (of 433)

□□□□□/□: 164 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 29(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 26:00 | 6:20 | 22 | 8:38 | 139 | 9:24 | 4.10 | 26:00 | 6:20 | 22 | 8:38 | 139 | 9:24 |
| Plessenburg | 2.40 | 15:04 | 6:16 | 32 | 5:15 | 196 | 5:55 | 6.50 | 41:04 | 6:19 | 25 | 13:53 | 157 | 15:19 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 16:48 | 4:56 | 30 | 5:29 | 168 | 5:53 | 9.90 | 57:52 | 5:50 | 27 | 19:17 | 161 | 21:12 |
| Ilsestein | 4.80 | 32:30 | 6:46 | 31 | 11:29 | 174 | 22:39 | 14.70 | 1:30:22 | 6:08 | 27 | 30:46 | 164 | 33:47 |
| Plessenburg | 2.30 | 16:20 | 7:06 | 27 | 6:07 | 163 | 6:42 | 17.00 | 1:46:42 | 6:16 | 28 | 36:17 | 165 | 40:29 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 17:53 | 5:15 | 31 | 5:55 | 187 | 6:32 | 20.40 | 2:04:35 | 6:06 | 28 | 42:12 | 165 | 47:01 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 26:34 | 5:54 | 29 | 8:18 | 159 | 9:48 | 24.90 | 2:31:09 | 6:04 | 29 | 48:57 | 164 | 56:49 |