



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Robert Brandt

□□□: 2:33:14

□□: 55

□□: 9.40 km/h

□□□□: 6:09 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 194 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 174 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 30(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:40	6:15	21	8:18	130	9:04	4.10	25:40	6:15	21	8:18	130	9:04	
Plessenburg	2.40	15:38	6:30	39	5:49	224	6:29	6.50	41:18	6:21	26	14:07	162	15:33	
Oehrenfeld	3.40	16:14	4:46	23	4:55	137	5:19	9.90	57:32	5:48	24	18:57	152	20:52	
Ilsestein	4.80	34:35	7:12	39	13:34	222	24:44	14.70	1:32:07	6:15	33	32:31	191	35:32	
Plessenburg	2.30	16:40	7:14	29	6:27	176	7:02	17.00	1:48:47	6:23	31	38:22	186	42:34	
Oehrenfeld	3.40	16:58	4:59	26	5:00	134	5:37	20.40	2:05:45	6:09	29	43:22	175	48:11	
Ilseburg/Markt	4.50	27:29	6:06	31	9:13	180	10:43	24.90	2:33:14	6:09	30	51:02	174	58:54	