



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Maksym Pustynnikov

□□: Ukrainische Falken
 □□: 343

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:36:48

□□: 9.18 km/h
 □□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 217 (of 433)

□□□□□/□: 196 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 33(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:31	6:42	31	10:09	191	10:55	4.10	27:31	6:42	31	10:09	191	10:55	
Plessenburg	2.40	14:58	6:14	30	5:09	190	5:49	6.50	42:29	6:32	31	15:18	187	16:44	
Oehrenfeld	3.40	14:49	4:21	15	3:30	80	3:54	9.90	57:18	5:47	22	18:43	149	20:38	
Ilsestein	4.80	36:16	7:33	43	15:15	259	26:25	14.70	1:33:34	6:21	34	33:58	200	36:59	
Plessenburg	2.30	17:16	7:30	35	7:03	215	7:38	17.00	1:50:50	6:31	34	40:25	203	44:37	
Oehrenfeld	3.40	16:24	4:49	20	4:26	108	5:03	20.40	2:07:14	6:14	32	44:51	191	49:40	
Ilseburg/Markt	4.50	29:34	6:34	40	11:18	230	12:48	24.90	2:36:48	6:17	33	54:36	196	1:02:28	