



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

David Derner

□□: 86

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:38:35

□□: 9.08 km/h
□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 227 (of 433)

□□□□□/□: 203 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 34(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:19	6:25	23	8:57	146	9:43	4.10	26:19	6:25	23	8:57	146	9:43	
Plessenburg	2.40	14:41	6:07	29	4:52	172	5:32	6.50	41:00	6:18	24	13:49	155	15:15	
Oehrenfeld	3.40	17:50	5:14	37	6:31	230	6:55	9.90	58:50	5:56	32	20:15	180	22:10	
Ilsestein	4.80	31:44	6:36	28	10:43	157	21:53	14.70	1:30:34	6:09	28	30:58	168	33:59	
Plessenburg	2.30	17:40	7:40	41	7:27	236	8:02	17.00	1:48:14	6:22	30	37:49	176	42:01	
Oehrenfeld	3.40	20:13	5:56	42	8:15	267	8:52	20.40	2:08:27	6:17	34	46:04	200	50:53	
Ilseburg/Markt	4.50	30:08	6:41	43	11:52	249	13:22	24.90	2:38:35	6:22	34	56:23	203	1:04:15	