



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Nico Stolte

□□: NiKa

□□: 429

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:40:38

□□: 8.96 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□□□□/□□□: 239 (of 433)

□□□□□/□: 213 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 38(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:49	6:47	33	10:27	205	11:13	4.10	27:49	6:47	33	10:27	205	11:13	
Plessenburg	2.40	15:01	6:15	31	5:12	193	5:52	6.50	42:50	6:35	35	15:39	197	17:05	
Oehrenfeld	3.40	19:05	5:36	43	7:46	267	8:10	9.90	1:01:55	6:15	38	23:20	226	25:15	
Ilsestein	4.80	33:14	6:55	32	12:13	193	23:23	14.70	1:35:09	6:28	36	35:33	209	38:34	
Plessenburg	2.30	17:28	7:35	37	7:15	223	7:50	17.00	1:52:37	6:37	35	42:12	209	46:24	
Oehrenfeld	3.40	19:38	5:46	39	7:40	241	8:17	20.40	2:12:15	6:28	37	49:52	217	54:41	
Ilseburg/Markt	4.50	28:23	6:18	35	10:07	204	11:37	24.90	2:40:38	6:27	38	58:26	213	1:06:18	