



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sebastian Helde

□□□: 2:41:34

□□: 182

□□: 8.91 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 246 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 219 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 39(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 28:47 | 7:01 | 42 | 11:25 | 239 | 12:11 | 4.10 | 28:47 | 7:01 | 42 | 11:25 | 239 | 12:11 | |
| Plessenburg | 2.40 | 15:18 | 6:22 | 35 | 5:29 | 202 | 6:09 | 6.50 | 44:05 | 6:46 | 40 | 16:54 | 225 | 18:20 | |
| Oehrenfeld | 3.40 | 18:12 | 5:21 | 39 | 6:53 | 243 | 7:17 | 9.90 | 1:02:17 | 6:17 | 39 | 23:42 | 227 | 25:37 | |
| Ilsestein | 4.80 | 33:14 | 6:55 | 32 | 12:13 | 193 | 23:23 | 14.70 | 1:35:31 | 6:29 | 37 | 35:55 | 211 | 38:56 | |
| Plessenburg | 2.30 | 17:28 | 7:35 | 37 | 7:15 | 223 | 7:50 | 17.00 | 1:52:59 | 6:38 | 36 | 42:34 | 210 | 46:46 | |
| Oehrenfeld | 3.40 | 19:52 | 5:50 | 40 | 7:54 | 249 | 8:31 | 20.40 | 2:12:51 | 6:30 | 38 | 50:28 | 219 | 55:17 | |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 28:43 | 6:22 | 38 | 10:27 | 215 | 11:57 | 24.90 | 2:41:34 | 6:29 | 39 | 59:22 | 219 | 1:07:14 | |