



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Thomas Hänel

□□: No f*cking X-Cuses

□□: 168

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) B

□□□: 2:42:18

□□: 8.87 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 254 (of 433)

□□□□□/□: 224 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 40(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:26	6:56	39	11:04	226	11:50	4.10	28:26	6:56	39	11:04	226	11:50	
Plessenburg	2.40	15:28	6:26	37	5:39	210	6:19	6.50	43:54	6:45	39	16:43	216	18:09	
Oehrenfeld	3.40	16:43	4:54	28	5:24	160	5:48	9.90	1:00:37	6:07	35	22:02	205	23:57	
Ilsestein	4.80	35:28	7:23	41	14:27	245	25:37	14.70	1:36:05	6:32	39	36:29	217	39:30	
Plessenburg	2.30	17:30	7:36	40	7:17	228	7:52	17.00	1:53:35	6:40	38	43:10	215	47:22	
Oehrenfeld	3.40	20:14	5:57	43	8:16	268	8:53	20.40	2:13:49	6:33	41	51:26	230	56:15	
Ilseburg/Markt	4.50	28:29	6:19	37	10:13	208	11:43	24.90	2:42:18	6:31	40	1:00:06	224	1:07:58	