



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Eric Pietzka

□□□: 2:43:00

□□: 333

□□: 8.83 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 257 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 226 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 41(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:53	6:48	34	10:31	207	11:17	4.10	27:53	6:48	34	10:31	207	11:17	
Plessenburg	2.40	15:28	6:26	37	5:39	210	6:19	6.50	43:21	6:40	37	16:10	207	17:36	
Oehrenfeld	3.40	18:57	5:34	41	7:38	262	8:02	9.90	1:02:18	6:17	40	23:43	228	25:38	
Ilsestein	4.80	34:21	7:09	36	13:20	216	24:30	14.70	1:36:39	6:34	40	37:03	224	40:04	
Plessenburg	2.30	17:07	7:26	32	6:54	206	7:29	17.00	1:53:46	6:41	39	43:21	216	47:33	
Oehrenfeld	3.40	19:58	5:52	41	8:00	257	8:37	20.40	2:13:44	6:33	40	51:21	229	56:10	
Ilseburg/Markt	4.50	29:16	6:30	39	11:00	224	12:30	24.90	2:43:00	6:32	41	1:00:48	226	1:08:40	