



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Matthias Heene

□□□: 2:44:09

□□: 176

□□: 8.77 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 266 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 234 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 42(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:07	7:06	44	11:45	248	12:31	4.10	29:07	7:06	44	11:45	248	12:31	
Plessenburg	2.40	16:56	7:03	45	7:07	281	7:47	6.50	46:03	7:05	44	18:52	265	20:18	
Oehrenfeld	3.40	19:03	5:36	42	7:44	265	8:08	9.90	1:05:06	6:34	43	26:31	266	28:26	
Ilsestein	4.80	36:03	7:30	42	15:02	255	26:12	14.70	1:41:09	6:52	44	41:33	262	44:34	
Plessenburg	2.30	16:53	7:20	31	6:40	189	7:15	17.00	1:58:02	6:56	43	47:37	250	51:49	
Oehrenfeld	3.40	17:43	5:12	29	5:45	174	6:22	20.40	2:15:45	6:39	42	53:22	236	58:11	
Ilseburg/Markt	4.50	28:24	6:18	36	10:08	205	11:38	24.90	2:44:09	6:35	42	1:01:57	234	1:09:49	