



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jiaqi Liu

□□□: 3:19:03

□□: 281

□□: 7.23 km/h

□□□□: 7:59 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 404 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 333 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 47(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:27	8:38	48	18:05	338	18:51	4.10	35:27	8:38	48	18:05	338	18:51	
Plessenburg	2.40	18:13	7:35	48	8:24	317	9:04	6.50	53:40	8:15	48	26:29	334	27:55	
Oehrenfeld	3.40	20:37	6:03	48	9:18	321	9:42	9.90	1:14:17	7:30	48	35:42	331	37:37	
Ilsestein	4.80	41:06	8:33	47	20:05	317	31:15	14.70	1:55:23	7:50	48	55:47	328	58:48	
Plessenburg	2.30	20:28	8:53	46	10:15	306	10:50	17.00	2:15:51	7:59	47	1:05:26	320	1:09:38	
Oehrenfeld	3.40	24:48	7:17	48	12:50	329	13:27	20.40	2:40:39	7:52	47	1:18:16	327	1:23:05	
Ilseburg/Markt	4.50	38:24	8:31	48	20:08	331	21:38	24.90	3:19:03	7:59	47	1:36:51	333	1:44:43	