



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christoph Tantius

□□: Harzer Teufel

□□: 440

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) B

□□□: 1:53:40

□□: 12.67 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 433)

□□□□□/□: 16 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 4(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	19:47	4:49	3	1:17	18	3:11	4.10	19:47	4:49	3	1:17	18	3:11	
Plessenburg	2.40	10:51	4:31	2	1:01	16	1:42	6.50	30:38	4:42	3	2:18	17	4:53	
Oehrenfeld	3.40	12:53	3:47	2	1:01	18	1:58	9.90	43:31	4:23	2	3:19	16	6:51	
Ilsestein	4.80	24:05	5:01	4	2:38	17	14:14	14.70	1:07:36	4:35	4	5:57	17	11:01	
Plessenburg	2.30	11:44	5:06	3	1:35	13	2:06	17.00	1:19:20	4:39	4	7:32	16	13:07	
Oehrenfeld	3.40	13:04	3:50	3	0:56	13	1:43	20.40	1:32:24	4:31	3	8:28	15	14:50	
Ilseburg/Markt	4.50	21:16	4:43	8	4:13	29	4:30	24.90	1:53:40	4:33	4	12:41	16	19:20	