



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Daniel Arth

□□□: 1:57:08

□□: 32

□□: 12.29 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 23 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 22 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 6(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	20:23	4:58	6	1:53	23	3:47	4.10	20:23	4:58	6	1:53	23	3:47	
Plessenburg	2.40	11:18	4:42	5	1:28	21	2:09	6.50	31:41	4:52	5	3:21	23	5:56	
Oehrenfeld	3.40	13:18	3:54	5	1:26	28	2:23	9.90	44:59	4:32	5	4:47	22	8:19	
Ilsestein	4.80	24:58	5:12	7	3:31	22	15:07	14.70	1:09:57	4:45	5	8:18	22	13:22	
Plessenburg	2.30	12:21	5:22	7	2:12	23	2:43	17.00	1:22:18	4:50	5	10:30	21	16:05	
Oehrenfeld	3.40	13:47	4:03	8	1:39	22	2:26	20.40	1:36:05	4:42	6	12:09	22	18:31	
Ilseburg/Markt	4.50	21:03	4:40	7	4:00	26	4:17	24.90	1:57:08	4:42	6	16:09	22	22:48	