



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Burkhard Steinchen

□□□: 1:59:03

□□: 420

□□: 12.10 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 27 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 25 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 7(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:38	5:16	12	3:08	38	5:02	4.10	21:38	5:16	12	3:08	38	5:02	
Plessenburg	2.40	11:50	4:55	11	2:00	37	2:41	6.50	33:28	5:08	11	5:08	35	7:43	
Oehrenfeld	3.40	13:25	3:56	8	1:33	32	2:30	9.90	46:53	4:44	11	6:41	34	10:13	
Ilsestein	4.80	25:20	5:16	9	3:53	26	15:29	14.70	1:12:13	4:54	9	10:34	29	15:38	
Plessenburg	2.30	12:31	5:26	9	2:22	27	2:53	17.00	1:24:44	4:59	9	12:56	27	18:31	
Oehrenfeld	3.40	13:44	4:02	7	1:36	21	2:23	20.40	1:38:28	4:49	8	14:32	26	20:54	
Ilseburg/Markt	4.50	20:35	4:34	6	3:32	21	3:49	24.90	1:59:03	4:46	7	18:04	25	24:43	