



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Tom Macht

□□□: 2:00:38

□□: 285

□□: 11.94 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 32 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 29 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 9(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:39	5:31	13	4:09	56	6:03	4.10	22:39	5:31	13	4:09	56	6:03	
Plessenburg	2.40	12:06	5:02	12	2:16	47	2:57	6.50	34:45	5:20	13	6:25	52	9:00	
Oehrenfeld	3.40	14:37	4:17	14	2:45	70	3:42	9.90	49:22	4:59	12	9:10	55	12:42	
Ilsestein	4.80	24:52	5:10	6	3:25	21	15:01	14.70	1:14:14	5:02	11	12:35	41	17:39	
Plessenburg	2.30	12:11	5:17	6	2:02	22	2:33	17.00	1:26:25	5:05	10	14:37	33	20:12	
Oehrenfeld	3.40	13:43	4:02	6	1:35	20	2:22	20.40	1:40:08	4:54	10	16:12	31	22:34	
Ilseburg/Markt	4.50	20:30	4:33	5	3:27	20	3:44	24.90	2:00:38	4:50	9	19:39	29	26:18	