



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sebastian Mund

□□□: 2:13:23

□□: 315

□□: 10.80 km/h

□□□□: 5:21 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 80 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 69 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 14(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:49	5:48	18	5:19	74	7:13	4.10	23:49	5:48	18	5:19	74	7:13	
Plessenburg	2.40	12:33	5:13	14	2:43	58	3:24	6.50	36:22	5:35	16	8:02	71	10:37	
Oehrenfeld	3.40	14:06	4:08	12	2:14	47	3:11	9.90	50:28	5:05	15	10:16	64	13:48	
Ilsestein	4.80	29:08	6:04	15	7:41	81	19:17	14.70	1:19:36	5:24	14	17:57	72	23:01	
Plessenburg	2.30	14:38	6:21	18	4:29	81	5:00	17.00	1:34:14	5:32	14	22:26	71	28:01	
Oehrenfeld	3.40	15:38	4:35	13	3:30	73	4:17	20.40	1:49:52	5:23	14	25:56	71	32:18	
Ilseburg/Markt	4.50	23:31	5:13	15	6:28	75	6:45	24.90	2:13:23	5:21	14	32:24	69	39:03	