



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sascha Loeser

□□□: 2:14:26

□□: 282

□□: 10.71 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 84 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 73 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 15(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:54	5:35	14	4:24	62	6:18	4.10	22:54	5:35	14	4:24	62	6:18	
Plessenburg	2.40	12:52	5:21	15	3:02	75	3:43	6.50	35:46	5:30	14	7:26	62	10:01	
Oehrenfeld	3.40	14:40	4:18	15	2:48	74	3:45	9.90	50:26	5:05	14	10:14	63	13:46	
Ilsestein	4.80	30:04	6:15	21	8:37	100	20:13	14.70	1:20:30	5:28	16	18:51	80	23:55	
Plessenburg	2.30	14:27	6:16	16	4:18	76	4:49	17.00	1:34:57	5:35	15	23:09	76	28:44	
Oehrenfeld	3.40	15:56	4:41	17	3:48	88	4:35	20.40	1:50:53	5:26	16	26:57	78	33:19	
Ilseburg/Markt	4.50	23:33	5:14	17	6:30	79	6:47	24.90	2:14:26	5:23	15	33:27	73	40:06	