



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Michael John-Bartkowiak

□□□: 2:16:57

□□: 213

□□: 10.51 km/h

□□□□: 5:30 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 96 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 85 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 17(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:12	5:54	20	5:42	86	7:36	4.10	24:12	5:54	20	5:42	86	7:36	
Plessenburg	2.40	13:27	5:36	20	3:37	102	4:18	6.50	37:39	5:47	19	9:19	91	11:54	
Oehrenfeld	3.40	16:05	4:43	26	4:13	128	5:10	9.90	53:44	5:25	19	13:32	98	17:04	
Ilsestein	4.80	29:41	6:11	16	8:14	91	19:50	14.70	1:23:25	5:40	18	21:46	98	26:50	
Plessenburg	2.30	14:58	6:30	21	4:49	99	5:20	17.00	1:38:23	5:47	18	26:35	96	32:10	
Oehrenfeld	3.40	17:05	5:01	29	4:57	145	5:44	20.40	1:55:28	5:39	19	31:32	98	37:54	
Ilseburg/Markt	4.50	21:29	4:46	10	4:26	33	4:43	24.90	2:16:57	5:30	17	35:58	85	42:37	