



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Fabian Wendland

□□□: 2:19:13

□□: 481

□□: 10.34 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 106 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 94 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 19(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:31	6:28	27	8:01	155	9:55	4.10	26:31	6:28	27	8:01	155	9:55	
Plessenburg	2.40	14:27	6:01	31	4:37	161	5:18	6.50	40:58	6:18	27	12:38	153	15:13	
Oehrenfeld	3.40	15:37	4:35	22	3:45	110	4:42	9.90	56:35	5:42	27	16:23	135	19:55	
Ilsestein	4.80	29:58	6:14	20	8:31	99	20:07	14.70	1:26:33	5:53	25	24:54	126	29:58	
Plessenburg	2.30	14:31	6:18	17	4:22	78	4:53	17.00	1:41:04	5:56	22	29:16	111	34:51	
Oehrenfeld	3.40	15:07	4:26	11	2:59	49	3:46	20.40	1:56:11	5:41	20	32:15	100	38:37	
Ilseburg/Markt	4.50	23:02	5:07	13	5:59	58	6:16	24.90	2:19:13	5:35	19	38:14	94	44:53	