



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Matthias Langner

□□□: 2:24:23

□□: 266

□□: 9.97 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 135 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 123 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 23(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:49	6:17	23	7:19	135	9:13	4.10	25:49	6:17	23	7:19	135	9:13	
Plessenburg	2.40	14:25	6:00	30	4:35	158	5:16	6.50	40:14	6:11	24	11:54	140	14:29	
Oehrenfeld	3.40	15:42	4:37	24	3:50	113	4:47	9.90	55:56	5:38	23	15:44	126	19:16	
Ilsestein	4.80	31:25	6:32	26	9:58	145	21:34	14.70	1:27:21	5:56	27	25:42	131	30:46	
Plessenburg	2.30	15:27	6:43	23	5:18	122	5:49	17.00	1:42:48	6:02	26	31:00	130	36:35	
Oehrenfeld	3.40	15:52	4:40	16	3:44	84	4:31	20.40	1:58:40	5:49	23	34:44	117	41:06	
Ilseburg/Markt	4.50	25:43	5:42	26	8:40	142	8:57	24.90	2:24:23	5:47	23	43:24	123	50:03	