



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Viktor Stickel

□□: 425

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44) B

□□□: 2:25:31

□□: 9.90 km/h
□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 433)

□□□□□/□: 130 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 24(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:02	6:50	36	9:32	211	11:26	4.10	28:02	6:50	36	9:32	211	11:26	
Plessenburg	2.40	13:31	5:37	21	3:41	105	4:22	6.50	41:33	6:23	34	13:13	173	15:48	
Oehrenfeld	3.40	14:51	4:22	17	2:59	83	3:56	9.90	56:24	5:41	25	16:12	132	19:44	
Ilsestein	4.80	29:53	6:13	17	8:26	93	20:02	14.70	1:26:17	5:52	23	24:38	123	29:42	
Plessenburg	2.30	13:35	5:54	12	3:26	52	3:57	17.00	1:39:52	5:52	20	28:04	102	33:39	
Oehrenfeld	3.40	16:46	4:55	26	4:38	120	5:25	20.40	1:56:38	5:43	21	32:42	105	39:04	
Ilseburg/Markt	4.50	28:53	6:25	38	11:50	219	12:07	24.90	2:25:31	5:50	24	44:32	130	51:11	