



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christian Heite

□□□: 2:25:36

□□: 180

□□: 9.89 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 143 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 131 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 25(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:50	5:48	19	5:20	75	7:14	4.10	23:50	5:48	19	5:20	75	7:14	
Plessenburg	2.40	13:58	5:49	24	4:08	123	4:49	6.50	37:48	5:48	20	9:28	94	12:03	
Oehrenfeld	3.40	16:51	4:57	33	4:59	171	5:56	9.90	54:39	5:31	22	14:27	108	17:59	
Ilsestein	4.80	31:10	6:29	24	9:43	139	21:19	14.70	1:25:49	5:50	21	24:10	114	29:14	
Plessenburg	2.30	15:30	6:44	24	5:21	126	5:52	17.00	1:41:19	5:57	23	29:31	114	35:06	
Oehrenfeld	3.40	19:17	5:40	39	7:09	233	7:56	20.40	2:00:36	5:54	25	36:40	134	43:02	
Ilseburg/Markt	4.50	25:00	5:33	24	7:57	123	8:14	24.90	2:25:36	5:50	25	44:37	131	51:16	