



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Robert Lelanz

□□: 273

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44) B

□□□: 2:26:32

□□: 9.83 km/h
□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 433)

□□□□□/□: 137 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 26(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:31	6:42	35	9:01	191	10:55	4.10	27:31	6:42	35	9:01	191	10:55	
Plessenburg	2.40	14:58	6:14	36	5:08	190	5:49	6.50	42:29	6:32	36	14:09	187	16:44	
Oehrenfeld	3.40	17:38	5:11	38	5:46	220	6:43	9.90	1:00:07	6:04	36	19:55	199	23:27	
Ilsestein	4.80	31:20	6:31	25	9:53	144	21:29	14.70	1:31:27	6:13	34	29:48	177	34:52	
Plessenburg	2.30	14:14	6:11	14	4:05	69	4:36	17.00	1:45:41	6:13	29	33:53	153	39:28	
Oehrenfeld	3.40	16:56	4:58	27	4:48	132	5:35	20.40	2:02:37	6:00	29	38:41	148	45:03	
Ilseburg/Markt	4.50	23:55	5:18	18	6:52	88	7:09	24.90	2:26:32	5:53	26	45:33	137	52:12	