



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Martin Unbehaun

□□□: 2:27:01

□□: 462

□□: 9.79 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 153 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 139 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 27(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:39	5:46	17	5:09	71	7:03	4.10	23:39	5:46	17	5:09	71	7:03	
Plessenburg	2.40	13:20	5:33	18	3:30	96	4:11	6.50	36:59	5:41	18	8:39	79	11:14	
Oehrenfeld	3.40	16:20	4:48	28	4:28	145	5:25	9.90	53:19	5:23	18	13:07	97	16:39	
Ilsestein	4.80	32:06	6:41	31	10:39	167	22:15	14.70	1:25:25	5:48	20	23:46	107	28:50	
Plessenburg	2.30	17:05	7:25	37	6:56	202	7:27	17.00	1:42:30	6:01	24	30:42	125	36:17	
Oehrenfeld	3.40	18:07	5:19	36	5:59	197	6:46	20.40	2:00:37	5:54	26	36:41	135	43:03	
Ilseburg/Markt	4.50	26:24	5:51	29	9:21	154	9:38	24.90	2:27:01	5:54	27	46:02	139	52:41	