



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Florian Hofemeier

□□□: 2:29:05

□□: 541

□□: 9.66 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 166 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 149 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 28(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:46	6:31	30	8:16	163	10:10	4.10	26:46	6:31	30	8:16	163	10:10	
Plessenburg	2.40	14:12	5:55	28	4:22	142	5:03	6.50	40:58	6:18	27	12:38	153	15:13	
Oehrenfeld	3.40	16:10	4:45	27	4:18	131	5:15	9.90	57:08	5:46	29	16:56	142	20:28	
Ilsestein	4.80	31:32	6:34	27	10:05	150	21:41	14.70	1:28:40	6:01	28	27:01	149	32:05	
Plessenburg	2.30	16:18	7:05	32	6:09	161	6:40	17.00	1:44:58	6:10	27	33:10	144	38:45	
Oehrenfeld	3.40	17:21	5:06	30	5:13	160	6:00	20.40	2:02:19	5:59	27	38:23	145	44:45	
Ilseburg/Markt	4.50	26:46	5:56	31	9:43	162	10:00	24.90	2:29:05	5:59	28	48:06	149	54:45	