



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christian Grob

□□□: 2:29:38

□□: 160

□□: 9.62 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 171 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 154 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 29(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:17	6:24	26	7:47	145	9:41	4.10	26:17	6:24	26	7:47	145	9:41	
Plessenburg	2.40	14:56	6:13	35	5:06	187	5:47	6.50	41:13	6:20	30	12:53	160	15:28	
Oehrenfeld	3.40	16:45	4:55	31	4:53	163	5:50	9.90	57:58	5:51	31	17:46	165	21:18	
Ilsestein	4.80	31:55	6:38	29	10:28	164	22:04	14.70	1:29:53	6:06	30	28:14	159	33:18	
Plessenburg	2.30	16:13	7:03	30	6:04	158	6:35	17.00	1:46:06	6:14	31	34:18	158	39:53	
Oehrenfeld	3.40	17:02	5:00	28	4:54	142	5:41	20.40	2:03:08	6:02	30	39:12	153	45:34	
Ilseburg/Markt	4.50	26:30	5:53	30	9:27	157	9:44	24.90	2:29:38	6:00	29	48:39	154	55:18	