



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Alexander Hoppe

□□□: 2:31:18

□□: 203

□□: 9.52 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 183 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 165 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 32(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:11	6:37	33	8:41	175	10:35	4.10	27:11	6:37	33	8:41	175	10:35
Plessenburg	2.40	14:03	5:51	25	4:13	129	4:54	6.50	41:14	6:20	31	12:54	161	15:29
Oehrenfeld	3.40	15:57	4:41	25	4:05	125	5:02	9.90	57:11	5:46	30	16:59	144	20:31
Ilsestein	4.80	31:48	6:37	28	10:21	160	21:57	14.70	1:28:59	6:03	29	27:20	151	32:24
Plessenburg	2.30	16:09	7:01	29	6:00	155	6:31	17.00	1:45:08	6:11	28	33:20	148	38:55
Oehrenfeld	3.40	17:26	5:07	31	5:18	164	6:05	20.40	2:02:34	6:00	28	38:38	147	45:00
Ilseburg/Markt	4.50	28:44	6:23	37	11:41	216	11:58	24.90	2:31:18	6:04	32	50:19	165	56:58