



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Martin Kolan

□□□: 2:33:23

□□: 243

□□: 9.39 km/h

□□□□: 6:09 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 195 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 175 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 33(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:16	6:53	37	9:46	223	11:40	4.10	28:16	6:53	37	9:46	223	11:40	
Plessenburg	2.40	14:41	6:07	33	4:51	172	5:32	6.50	42:57	6:36	37	14:37	199	17:12	
Oehrenfeld	3.40	17:20	5:05	36	5:28	198	6:25	9.90	1:00:17	6:05	37	20:05	201	23:37	
Ilsestein	4.80	32:00	6:40	30	10:33	165	22:09	14.70	1:32:17	6:16	37	30:38	192	35:42	
Plessenburg	2.30	16:08	7:00	28	5:59	153	6:30	17.00	1:48:25	6:22	34	36:37	182	42:12	
Oehrenfeld	3.40	17:48	5:14	33	5:40	179	6:27	20.40	2:06:13	6:11	34	42:17	181	48:39	
Ilseburg/Markt	4.50	27:10	6:02	34	10:07	173	10:24	24.90	2:33:23	6:09	33	52:24	175	59:03	