



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Benjamin Gröger

□□□: 2:36:56

□□: 161

□□: 9.18 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 218 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 197 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 36(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:56	6:19	24	7:26	137	9:20	4.10	25:56	6:19	24	7:26	137	9:20	
Plessenburg	2.40	14:31	6:02	32	4:41	166	5:22	6.50	40:27	6:13	25	12:07	142	14:42	
Oehrenfeld	3.40	17:46	5:13	39	5:54	226	6:51	9.90	58:13	5:52	33	18:01	173	21:33	
Ilsestein	4.80	32:24	6:45	34	10:57	172	22:33	14.70	1:30:37	6:09	32	28:58	170	34:02	
Plessenburg	2.30	16:29	7:10	33	6:20	169	6:51	17.00	1:47:06	6:17	32	35:18	169	40:53	
Oehrenfeld	3.40	19:37	5:46	40	7:29	240	8:16	20.40	2:06:43	6:12	36	42:47	183	49:09	
Ilseburg/Markt	4.50	30:13	6:42	40	13:10	251	13:27	24.90	2:36:56	6:18	36	55:57	197	1:02:36	