



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Clemens Birla

□□□: 2:43:01

□□: 47

□□: 8.83 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 258 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 227 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 40(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:55	7:17	46	11:25	270	13:19	4.10	29:55	7:17	46	11:25	270	13:19	
Plessenburg	2.40	16:13	6:45	44	6:23	251	7:04	6.50	46:08	7:05	45	17:48	266	20:23	
Oehrenfeld	3.40	18:40	5:29	42	6:48	255	7:45	9.90	1:04:48	6:32	43	24:36	260	28:08	
Ilsestein	4.80	34:10	7:07	39	12:43	213	24:19	14.70	1:38:58	6:43	42	37:19	241	42:23	
Plessenburg	2.30	16:42	7:15	34	6:33	179	7:04	17.00	1:55:40	6:48	41	43:52	234	49:27	
Oehrenfeld	3.40	18:50	5:32	37	6:42	215	7:29	20.40	2:14:30	6:35	41	50:34	234	56:56	
Ilseburg/Markt	4.50	28:31	6:20	36	11:28	210	11:45	24.90	2:43:01	6:32	40	1:02:02	227	1:08:41	