



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Carsten Jakubowski

□□□: 2:45:34

□□: 543

□□: 8.70 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 277 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 242 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 42(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:31	6:57	38	10:01	228	11:55	4.10	28:31	6:57	38	10:01	228	11:55	
Plessenburg	2.40	16:05	6:42	41	6:15	243	6:56	6.50	44:36	6:51	39	16:16	237	18:51	
Oehrenfeld	3.40	19:21	5:41	45	7:29	279	8:26	9.90	1:03:57	6:27	41	23:45	248	27:17	
Ilsestein	4.80	34:58	7:17	41	13:31	229	25:07	14.70	1:38:55	6:43	41	37:16	240	42:20	
Plessenburg	2.30	18:10	7:53	42	8:01	251	8:32	17.00	1:57:05	6:53	42	45:17	241	50:52	
Oehrenfeld	3.40	20:10	5:55	41	8:02	264	8:49	20.40	2:17:15	6:43	42	53:19	243	59:41	
Ilseburg/Markt	4.50	28:19	6:17	35	11:16	201	11:33	24.90	2:45:34	6:38	42	1:04:35	242	1:11:14	