



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Michel Ziep

□□□: 2:50:20

□□: 514

□□: 8.45 km/h

□□□□: 6:50 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 301 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 261 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 43(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:18	7:08	42	10:48	255	12:42	4.10	29:18	7:08	42	10:48	255	12:42	
Plessenburg	2.40	16:27	6:51	45	6:37	262	7:18	6.50	45:45	7:02	43	17:25	258	20:00	
Oehrenfeld	3.40	18:34	5:27	41	6:42	253	7:39	9.90	1:04:19	6:29	42	24:07	254	27:39	
Ilsestein	4.80	36:18	7:33	43	14:51	261	26:27	14.70	1:40:37	6:50	43	38:58	257	44:02	
Plessenburg	2.30	18:30	8:02	44	8:21	262	8:52	17.00	1:59:07	7:00	43	47:19	258	52:54	
Oehrenfeld	3.40	20:52	6:08	43	8:44	281	9:31	20.40	2:19:59	6:51	43	56:03	262	1:02:25	
Ilseburg/Markt	4.50	30:21	6:44	41	13:18	255	13:35	24.90	2:50:20	6:50	43	1:09:21	261	1:16:00	