



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Robert Patejdl

□□: Die Spechte

□□: 325

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) B

□□□: 3:04:14

□□: 7.82 km/h

□□□□: 7:23 min/km

□□□□□/□□□: 355 (of 433)

□□□□□/□: 295 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 46(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:26	7:10	43	10:56	258	12:50	4.10	29:26	7:10	43	10:56	258	12:50
Plessenburg	2.40	15:58	6:39	40	6:08	237	6:49	6.50	45:24	6:59	41	17:04	251	19:39
Oehrenfeld	3.40	20:42	6:05	50	8:50	324	9:47	9.90	1:06:06	6:40	47	25:54	280	29:26
Ilsestein	4.80	39:15	8:10	47	17:48	293	29:24	14.70	1:45:21	7:10	47	43:42	290	48:46
Plessenburg	2.30	21:03	9:09	48	10:54	316	11:25	17.00	2:06:24	7:26	46	54:36	292	1:00:11
Oehrenfeld	3.40	25:16	7:25	52	13:08	335	13:55	20.40	2:31:40	7:26	47	1:07:44	299	1:14:06
Ilseburg/Markt	4.50	32:34	7:14	44	15:31	285	15:48	24.90	3:04:14	7:23	46	1:23:15	295	1:29:54