



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

André Bergmann

□□□: 3:15:42

□□: 44

□□: 7.36 km/h

□□□□: 7:51 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 396 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 327 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 51(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:44	8:42	51	17:14	340	19:08	4.10	35:44	8:42	51	17:14	340	19:08	
Plessenburg	2.40	18:09	7:33	50	8:19	314	9:00	6.50	53:53	8:17	51	25:33	335	28:08	
Oehrenfeld	3.40	20:08	5:55	48	8:16	309	9:13	9.90	1:14:01	7:28	50	33:49	329	37:21	
Ilsestein	4.80	43:05	8:58	51	21:38	335	33:14	14.70	1:57:06	7:57	51	55:27	333	1:00:31	
Plessenburg	2.30	21:32	9:21	51	11:23	325	11:54	17.00	2:18:38	8:09	52	1:06:50	333	1:12:25	
Oehrenfeld	3.40	21:12	6:14	45	9:04	284	9:51	20.40	2:39:50	7:50	51	1:15:54	325	1:22:16	
Ilseburg/Markt	4.50	35:52	7:58	49	18:49	319	19:06	24.90	3:15:42	7:51	51	1:34:43	327	1:41:22	