



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Rolf Glockenmeier

□□□: 3:17:24

□□: 150

□□: 7.29 km/h

□□□□: 7:55 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 400 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 331 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 52(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:14	7:37	48	12:44	296	14:38	4.10	31:14	7:37	48	12:44	296	14:38
Plessenburg	2.40	17:33	7:18	48	7:43	299	8:24	6.50	48:47	7:30	48	20:27	297	23:02
Oehrenfeld	3.40	19:37	5:46	46	7:45	289	8:42	9.90	1:08:24	6:54	48	28:12	293	31:44
Ilsestein	4.80	43:12	9:00	52	21:45	337	33:21	14.70	1:51:36	7:35	49	49:57	314	55:01
Plessenburg	2.30	21:26	9:19	50	11:17	324	11:48	17.00	2:13:02	7:49	49	1:01:14	312	1:06:49
Oehrenfeld	3.40	23:29	6:54	49	11:21	318	12:08	20.40	2:36:31	7:40	49	1:12:35	315	1:18:57
Ilseburg/Markt	4.50	40:53	9:05	53	23:50	338	24:07	24.90	3:17:24	7:55	52	1:36:25	331	1:43:04