



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christoph Kraus

□□□: 3:52:31

□□: 250

□□: 6.19 km/h

□□□□: 9:20 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 427 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 347 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 53(of 53)

Senioren M40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	38:15	9:19	53	19:45	350	21:39	4.10	38:15	9:19	53	19:45	350	21:39	
Plessenburg	2.40	20:26	8:30	53	10:36	346	11:17	6.50	58:41	9:01	53	30:21	350	32:56	
Oehrenfeld	3.40	27:10	7:59	53	15:18	350	16:15	9.90	1:25:51	8:40	53	45:39	350	49:11	
Ilsestein	4.80	46:42	9:43	53	25:15	344	36:51	14.70	2:12:33	9:01	53	1:10:54	350	1:15:58	
Plessenburg	2.30	26:47	11:38	53	16:38	345	17:09	17.00	2:39:20	9:22	53	1:27:32	347	1:33:07	
Oehrenfeld	3.40	34:45	10:13	53	22:37	346	23:24	20.40	3:14:05	9:30	53	1:50:09	347	1:56:31	
Ilseburg/Markt	4.50	38:26	8:32	51	21:23	332	21:40	24.90	3:52:31	9:20	53	2:11:32	347	2:18:11	