



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sven Halbedel

□□□: 2:12:39

□□: 167

□□: 10.86 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 75 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 65 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 8(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:15	5:54	10	4:45	88	7:39	4.10	24:15	5:54	10	4:45	88	7:39	
Plessenburg	2.40	13:12	5:30	10	2:27	92	4:03	6.50	37:27	5:45	10	7:12	87	11:42	
Oehrenfeld	3.40	15:08	4:27	9	2:44	93	4:13	9.90	52:35	5:18	10	9:56	90	15:55	
Ilsestein	4.80	27:53	5:48	7	3:44	62	18:02	14.70	1:20:28	5:28	10	13:40	77	23:53	
Plessenburg	2.30	13:54	6:02	7	2:08	62	4:16	17.00	1:34:22	5:33	9	15:48	72	28:09	
Oehrenfeld	3.40	15:07	4:26	5	2:09	49	3:46	20.40	1:49:29	5:22	9	17:57	67	31:55	
Ilseburg/Markt	4.50	23:10	5:08	8	2:51	63	6:24	24.90	2:12:39	5:19	8	20:48	65	38:19	