



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Silvio Püschel

□□□: 2:20:41

□□: 342

□□: 10.24 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 113 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 101 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 11(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 25:25 | 6:11 | 14 | 5:55 | 117 | 8:49 | 4.10 | 25:25 | 6:11 | 14 | 5:55 | 117 | 8:49 |
| Plessenburg | 2.40 | 13:29 | 5:37 | 12 | 2:44 | 104 | 4:20 | 6.50 | 38:54 | 5:59 | 13 | 8:39 | 109 | 13:09 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 16:13 | 4:46 | 18 | 3:49 | 134 | 5:18 | 9.90 | 55:07 | 5:34 | 13 | 12:28 | 116 | 18:27 |
| Ilsestein | 4.80 | 30:22 | 6:19 | 12 | 6:13 | 107 | 20:31 | 14.70 | 1:25:29 | 5:48 | 13 | 18:41 | 110 | 28:54 |
| Plessenburg | 2.30 | 15:09 | 6:35 | 12 | 3:23 | 106 | 5:31 | 17.00 | 1:40:38 | 5:55 | 12 | 22:04 | 105 | 34:25 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 15:53 | 4:40 | 10 | 2:55 | 85 | 4:32 | 20.40 | 1:56:31 | 5:42 | 12 | 24:59 | 103 | 38:57 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 24:10 | 5:22 | 11 | 3:51 | 94 | 7:24 | 24.90 | 2:20:41 | 5:38 | 11 | 28:50 | 101 | 46:21 |