



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jens Frauendorf

□□□: 2:27:50

□□: 130

□□: 9.74 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 157 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 142 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 18(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:39	6:44	25	8:09	196	11:03	4.10	27:39	6:44	25	8:09	196	11:03	
Plessenburg	2.40	14:56	6:13	24	4:11	187	5:47	6.50	42:35	6:33	23	12:20	191	16:50	
Oehrenfeld	3.40	17:28	5:08	28	5:04	208	6:33	9.90	1:00:03	6:03	24	17:24	196	23:23	
Ilsestein	4.80	31:28	6:33	19	7:19	148	21:37	14.70	1:31:31	6:13	20	24:43	178	34:56	
Plessenburg	2.30	15:28	6:43	13	3:42	124	5:50	17.00	1:46:59	6:17	20	28:25	168	40:46	
Oehrenfeld	3.40	16:35	4:52	13	3:37	113	5:14	20.40	2:03:34	6:03	19	32:02	157	46:00	
Ilseburg/Markt	4.50	24:16	5:23	13	3:57	97	7:30	24.90	2:27:50	5:56	18	35:59	142	53:30	