



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Thomas Buse

□□□: 2:29:16

□□: 69

□□: 9.65 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 168 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 151 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 20(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:26	6:41	21	7:56	188	10:50	4.10	27:26	6:41	21	7:56	188	10:50	
Plessenburg	2.40	14:33	6:03	19	3:48	167	5:24	6.50	41:59	6:27	20	11:44	176	16:14	
Oehrenfeld	3.40	16:07	4:44	16	3:43	129	5:12	9.90	58:06	5:52	19	15:27	168	21:26	
Ilsestein	4.80	31:26	6:32	18	7:17	146	21:35	14.70	1:29:32	6:05	18	22:44	154	32:57	
Plessenburg	2.30	15:47	6:51	16	4:01	135	6:09	17.00	1:45:19	6:11	18	26:45	149	39:06	
Oehrenfeld	3.40	17:05	5:01	17	4:07	145	5:44	20.40	2:02:24	6:00	18	30:52	146	44:50	
Ilseburg/Markt	4.50	26:52	5:58	23	6:33	164	10:06	24.90	2:29:16	5:59	20	37:25	151	54:56	