



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Marcus Bartling

□□□: 2:30:12

□□: 20

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 177 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 159 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 22(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:33	7:12	32	10:03	261	12:57	4.10	29:33	7:12	32	10:03	261	12:57	
Plessenburg	2.40	16:17	6:47	34	5:32	255	7:08	6.50	45:50	7:03	34	15:35	262	20:05	
Oehrenfeld	3.40	17:44	5:12	31	5:20	225	6:49	9.90	1:03:34	6:25	31	20:55	244	26:54	
Ilsestein	4.80	33:30	6:58	25	9:21	201	23:39	14.70	1:37:04	6:36	27	30:16	228	40:29	
Plessenburg	2.30	13:38	5:55	6	1:52	53	4:00	17.00	1:50:42	6:30	26	32:08	202	44:29	
Oehrenfeld	3.40	16:24	4:49	12	3:26	108	5:03	20.40	2:07:06	6:13	25	35:34	190	49:32	
Ilseburg/Markt	4.50	23:06	5:08	7	2:47	60	6:20	24.90	2:30:12	6:01	22	38:21	159	55:52	