



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Dirk Werner Grüttner

□□□: 2:49:47

□□: 164

□□: 8.48 km/h

□□□□: 6:49 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 298 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 259 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 32(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:31	7:55	40	13:01	315	15:55	4.10	32:31	7:55	40	13:01	315	15:55	
Plessenburg	2.40	16:27	6:51	35	5:42	262	7:18	6.50	48:58	7:31	40	18:43	299	23:13	
Oehrenfeld	3.40	19:49	5:49	34	7:25	297	8:54	9.90	1:08:47	6:56	37	26:08	296	32:07	
Ilsestein	4.80	36:05	7:31	33	11:56	257	26:14	14.70	1:44:52	7:08	36	38:04	285	48:17	
Plessenburg	2.30	16:48	7:18	27	5:02	183	7:10	17.00	2:01:40	7:09	36	43:06	273	55:27	
Oehrenfeld	3.40	18:28	5:25	28	5:30	207	7:07	20.40	2:20:08	6:52	35	48:36	265	1:02:34	
Ilseburg/Markt	4.50	29:39	6:35	31	9:20	234	12:53	24.90	2:49:47	6:49	32	57:56	259	1:15:27	