



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ronny Twupack

□□□: 3:12:45

□□: 459

□□: 7.47 km/h

□□□□: 7:44 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 386 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 318 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 42(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:43	6:45	26	8:13	201	11:07	4.10	27:43	6:45	26	8:13	201	11:07	
Plessenburg	2.40	16:10	6:44	31	5:25	246	7:01	6.50	43:53	6:45	29	13:38	215	18:08	
Oehrenfeld	3.40	19:32	5:44	33	7:08	286	8:37	9.90	1:03:25	6:24	30	20:46	241	26:45	
Ilsestein	4.80	35:24	7:22	31	11:15	244	25:33	14.70	1:38:49	6:43	31	32:01	239	42:14	
Plessenburg	2.30	18:33	8:03	33	6:47	263	8:55	17.00	1:57:22	6:54	30	38:48	244	51:09	
Oehrenfeld	3.40	21:32	6:20	37	8:34	292	10:11	20.40	2:18:54	6:48	32	47:22	255	1:01:20	
Ilseburg/Markt	4.50	53:51	11:58	43	33:32	347	37:05	24.90	3:12:45	7:44	42	1:20:54	318	1:38:25	