



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Steffen Fischer

□□□: 3:50:20

□□: 120

□□: 6.25 km/h

□□□□: 9:15 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 425 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 345 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 43(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	37:03	9:02	43	17:33	346	20:27	4.10	37:03	9:02	43	17:33	346	20:27	
Plessenburg	2.40	21:18	8:52	43	10:33	350	12:09	6.50	58:21	8:58	43	28:06	347	32:36	
Oehrenfeld	3.40	22:59	6:45	43	10:35	347	12:04	9.90	1:21:20	8:12	43	38:41	348	44:40	
Ilsestein	4.80	48:48	10:09	43	24:39	349	38:57	14.70	2:10:08	8:51	43	1:03:20	348	1:13:33	
Plessenburg	2.30	24:09	10:30	43	12:23	337	14:31	17.00	2:34:17	9:04	43	1:15:43	345	1:28:04	
Oehrenfeld	3.40	28:52	8:29	43	15:54	341	17:31	20.40	3:03:09	8:58	43	1:31:37	345	1:45:35	
Ilseburg/Markt	4.50	47:11	10:29	42	26:52	345	30:25	24.90	3:50:20	9:15	43	1:58:29	345	2:16:00	