



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Tobi Maihs

□□□: 2:25:17

□□: 290

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 139 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 127 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 13(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:58	6:05	11	5:23	105	8:22	4.10	24:58	6:05	11	5:23	105	8:22	
Plessenburg	2.40	14:06	5:52	15	3:39	133	4:57	6.50	39:04	6:00	11	9:02	112	13:19	
Oehrenfeld	3.40	16:13	4:46	11	4:32	134	5:18	9.90	55:17	5:35	12	13:34	117	18:37	
Ilsestein	4.80	30:50	6:25	14	7:01	132	20:59	14.70	1:26:07	5:51	12	20:35	117	29:32	
Plessenburg	2.30	16:02	6:58	14	4:36	148	6:24	17.00	1:42:09	6:00	12	25:11	118	35:56	
Oehrenfeld	3.40	17:01	5:00	13	4:12	141	5:40	20.40	1:59:10	5:50	13	29:23	121	41:36	
Ilseburg/Markt	4.50	26:07	5:48	14	7:23	150	9:21	24.90	2:25:17	5:50	13	36:46	127	50:57	