



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

René Holenburg

□□□: 2:58:47

□□: 200

□□: 8.05 km/h

□□□□: 7:10 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 335 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 282 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 31(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:52	7:31	31	11:17	291	14:16	4.10	30:52	7:31	31	11:17	291	14:16	
Plessenburg	2.40	17:12	7:10	31	6:45	291	8:03	6.50	48:04	7:23	31	18:02	288	22:19	
Oehrenfeld	3.40	17:54	5:15	24	6:13	233	6:59	9.90	1:05:58	6:39	28	24:15	276	29:18	
Ilsestein	4.80	38:58	8:07	32	15:09	291	29:07	14.70	1:44:56	7:08	31	39:24	288	48:21	
Plessenburg	2.30	19:53	8:38	31	8:27	288	10:15	17.00	2:04:49	7:20	30	47:51	284	58:36	
Oehrenfeld	3.40	20:22	5:59	31	7:33	272	9:01	20.40	2:25:11	7:07	30	55:24	282	1:07:37	
Ilseburg/Markt	4.50	33:36	7:28	33	14:52	296	16:50	24.90	2:58:47	7:10	31	1:10:16	282	1:24:27	