



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Kai Seegers

□□□: 3:27:11

□□: 402

□□: 6.95 km/h

□□□□: 8:19 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 412 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 338 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 41(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	34:53	8:30	40	15:18	335	18:17	4.10	34:53	8:30	40	15:18	335	18:17	
Plessenburg	2.40	20:14	8:25	40	9:47	343	11:05	6.50	55:07	8:28	41	25:05	341	29:22	
Oehrenfeld	3.40	21:18	6:15	41	9:37	332	10:23	9.90	1:16:25	7:43	41	34:42	338	39:45	
Ilsestein	4.80	45:02	9:22	40	21:13	342	35:11	14.70	2:01:27	8:15	41	55:55	344	1:04:52	
Plessenburg	2.30	23:25	10:10	40	11:59	335	13:47	17.00	2:24:52	8:31	41	1:07:54	340	1:18:39	
Oehrenfeld	3.40	23:49	7:00	38	11:00	324	12:28	20.40	2:48:41	8:16	41	1:18:54	338	1:31:07	
Ilseburg/Markt	4.50	38:30	8:33	40	19:46	333	21:44	24.90	3:27:11	8:19	41	1:38:40	338	1:52:51	