



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Andreas Brenz

□□□: 2:38:43

□□: 58

□□: 9.07 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 228 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 204 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 25(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:42	6:45	29	6:55	198	11:06	4.10	27:42	6:45	29	6:55	198	11:06
Plessenburg	2.40	16:24	6:49	32	4:54	259	7:15	6.50	44:06	6:47	30	11:49	227	18:21
Oehrenfeld	3.40	17:06	5:01	20	3:50	182	6:11	9.90	1:01:12	6:10	28	15:29	217	24:32
Ilsestein	4.80	34:39	7:13	29	9:07	225	24:48	14.70	1:35:51	6:31	25	24:36	213	39:16
Plessenburg	2.30	18:05	7:51	31	5:39	250	8:27	17.00	1:53:56	6:42	26	30:15	217	47:43
Oehrenfeld	3.40	17:40	5:11	19	3:53	173	6:19	20.40	2:11:36	6:27	26	34:08	213	54:02
Ilseburg/Markt	4.50	27:07	6:01	17	6:12	171	10:21	24.90	2:38:43	6:22	25	40:20	204	1:04:23