



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jan Seeliger

□□□: 2:51:56

□□: 403

□□: 8.38 km/h

□□□□: 6:54 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 309 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 266 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 36(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:15	6:38	24	6:28	179	10:39	4.10	27:15	6:38	24	6:28	179	10:39
Plessenburg	2.40	16:53	7:02	36	5:23	278	7:44	6.50	44:08	6:47	31	11:51	230	18:23
Oehrenfeld	3.40	19:00	5:35	36	5:44	263	8:05	9.90	1:03:08	6:22	31	17:25	239	26:28
Ilsestein	4.80	37:38	7:50	38	12:06	276	27:47	14.70	1:40:46	6:51	36	29:31	258	44:11
Plessenburg	2.30	18:41	8:07	38	6:15	270	9:03	17.00	1:59:27	7:01	37	35:46	261	53:14
Oehrenfeld	3.40	20:54	6:08	38	7:07	282	9:33	20.40	2:20:21	6:52	37	42:53	266	1:02:47
Ilseburg/Markt	4.50	31:35	7:01	37	10:40	270	14:49	24.90	2:51:56	6:54	36	53:33	266	1:17:36