



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Tomas Camanguira**

□□□: 2:11:00

□□: 72

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 65 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 56 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 2(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:25	5:28	1	-	50	5:49	4.10	22:25	5:28	1	-	50	5:49	
Plessenburg	2.40	12:13	5:05	2	0:13	52	3:04	6.50	34:38	5:19	2	0:12	51	8:53	
Oehrenfeld	3.40	14:07	4:09	1	-	48	3:12	9.90	48:45	4:55	1	-	51	12:05	
Ilsestein	4.80	27:52	5:48	2	1:36	61	18:01	14.70	1:16:37	5:12	2	1:17	54	20:02	
Plessenburg	2.30	14:44	6:24	5	1:52	87	5:06	17.00	1:31:21	5:22	2	3:09	52	25:08	
Oehrenfeld	3.40	15:16	4:29	2	0:37	55	3:55	20.40	1:46:37	5:13	2	3:46	52	29:03	
Ilseburg/Markt	4.50	24:23	5:25	5	1:46	102	7:37	24.90	2:11:00	5:15	2	5:32	56	36:40	