



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Steffen Thiem

□□□: 2:33:34

□□: 445

□□: 9.38 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 197 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 177 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 10(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:10	7:06	16	6:45	251	12:34	4.10	29:10	7:06	16	6:45	251	12:34	
Plessenburg	2.40	15:02	6:15	12	3:02	195	5:53	6.50	44:12	6:48	15	9:46	232	18:27	
Oehrenfeld	3.40	17:42	5:12	14	3:35	223	6:47	9.90	1:01:54	6:15	15	13:09	225	25:14	
Ilsestein	4.80	32:13	6:42	9	5:57	171	22:22	14.70	1:34:07	6:24	13	18:47	204	37:32	
Plessenburg	2.30	15:57	6:56	8	3:05	142	6:19	17.00	1:50:04	6:28	13	21:52	198	43:51	
Oehrenfeld	3.40	17:50	5:14	11	3:11	183	6:29	20.40	2:07:54	6:16	12	25:03	196	50:20	
Ilseburg/Markt	4.50	25:40	5:42	9	3:03	140	8:54	24.90	2:33:34	6:10	10	28:06	177	59:14	