



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Alexander Fleck

□□□: 3:11:59

□□: 121

□□: 7.50 km/h

□□□□: 7:42 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 385 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 317 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 23(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	37:05	9:02	28	14:40	347	20:29	4.10	37:05	9:02	28	14:40	347	20:29	
Plessenburg	2.40	19:14	8:00	25	7:14	331	10:05	6.50	56:19	8:39	28	21:53	343	30:34	
Oehrenfeld	3.40	20:18	5:58	24	6:11	313	9:23	9.90	1:16:37	7:44	27	27:52	339	39:57	
Ilsestein	4.80	43:04	8:58	25	16:48	334	33:13	14.70	1:59:41	8:08	26	44:21	342	1:03:06	
Plessenburg	2.30	17:02	7:24	15	4:10	197	7:24	17.00	2:16:43	8:02	24	48:31	325	1:10:30	
Oehrenfeld	3.40	19:54	5:51	19	5:15	251	8:33	20.40	2:36:37	7:40	23	53:46	316	1:19:03	
Ilseburg/Markt	4.50	35:22	7:51	23	12:45	313	18:36	24.90	3:11:59	7:42	23	1:06:31	317	1:37:39	