



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Michael Lange

□□□: 4:00:58

□□: 836

□□: 5.98 km/h

□□□□: 9:40 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 15 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 7 (of 24)

□□□□□□: 3:24:19

□□□□:

□□□□□: 7(of 24)

Männer

□□□□□□: 3:24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	41:45	10:10	7	5:34	7	5:34	4.10	41:45	10:10	7	5:34	7	5:34
Plessenburg	2.40	22:18	9:17	7	3:23	7	3:23	6.50	1:04:03	9:51	7	7:48	7	7:48
Oehrenfeld	3.40	29:39	8:43	3	4:58	3	4:58	9.90	1:33:42	9:27	6	12:28	6	12:28
Ilsestein	4.80	48:21	10:04	7	6:23	7	6:23	14.70	2:22:03	9:39	6	18:51	6	18:51
Plessenburg	2.30	24:08	10:29	11	4:32	11	4:32	17.00	2:46:11	9:46	7	23:20	7	23:20
Oehrenfeld	3.40	30:56	9:05	7	6:04	7	6:04	20.40	3:17:07	9:39	7	29:24	7	29:24
Ilseburg/Markt	4.50	43:51	9:44	9	7:15	9	7:15	24.90	4:00:58	9:40	7	36:39	7	36:39