



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jens Landmann

□□□: 4:01:04

□□: 832

□□: 5.97 km/h

□□□□: 9:40 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 16 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 8 (of 24)

□□□□□□: 3:24:19

□□□□:

□□□□□: 8(of 24)

Männer

□□□□□□□: 3:24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	41:22	10:05	6	5:11	6	5:11	4.10	41:22	10:05	6	5:11	6	5:11
Plessenburg	2.40	22:01	9:10	6	3:06	6	3:06	6.50	1:03:23	9:45	6	7:08	6	7:08
Oehrenfeld	3.40	30:11	8:52	6	5:30	6	5:30	9.90	1:33:34	9:27	5	12:20	5	12:20
Ilsestein	4.80	46:38	9:42	4	4:40	4	4:40	14.70	2:20:12	9:32	5	17:00	5	17:00
Plessenburg	2.30	23:42	10:18	10	4:06	10	4:06	17.00	2:43:54	9:38	5	21:03	5	21:03
Oehrenfeld	3.40	32:30	9:33	10	7:38	10	7:38	20.40	3:16:24	9:37	6	28:41	6	28:41
Ilseburg/Markt	4.50	44:40	9:55	14	8:04	14	8:04	24.90	4:01:04	9:40	8	36:45	8	36:45