



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sascha Grube

□□□: 4:29:51

□□: 810

□□: 5.34 km/h

□□□□: 10:50 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 35 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 16 (of 24)

□□□□□□: 3:24:19

□□□□:

□□□□□: 16(of 24)

Männer

□□□□□□: 3:24:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	43:52	10:41	15	7:41	15	7:41	4.10	43:52	10:41	15	7:41	15	7:41	
Plessenburg	2.40	23:37	9:50	13	4:42	13	4:42	6.50	1:07:29	10:22	12	11:14	12	11:14	
Oehrenfeld	3.40	35:37	10:28	17	10:56	17	10:56	9.90	1:43:06	10:24	17	21:52	17	21:52	
Ilsestein	4.80	52:55	11:01	16	10:57	16	10:57	14.70	2:36:01	10:36	18	32:49	18	32:49	
Plessenburg	2.30	25:26	11:03	15	5:50	15	5:50	17.00	3:01:27	10:40	16	38:36	16	38:36	
Oehrenfeld	3.40	38:45	11:23	17	13:53	17	13:53	20.40	3:40:12	10:47	16	52:29	16	52:29	
Ilseburg/Markt	4.50	49:39	11:01	16	13:03	16	13:03	24.90	4:29:51	10:50	16	1:05:32	16	1:05:32	