



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Simon Marx

□□: 293

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Männer (20-29) B

□□□: 2:06:34

□□: 11.38 km/h  
□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 433)

□□□□□/□: 41 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 3(of 32)

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:29	5:29	6	4:32	53	5:53	4.10	22:29	5:29	6	4:32	53	5:53	
Plessenburg	2.40	11:32	4:48	3	1:42	28	2:23	6.50	34:01	5:14	5	6:14	47	8:16	
Oehrenfeld	3.40	14:16	4:11	7	2:29	55	3:21	9.90	48:17	4:52	6	8:43	47	11:37	
Ilsestein	4.80	26:18	5:28	4	4:52	38	16:27	14.70	1:14:35	5:04	5	13:35	44	18:00	
Plessenburg	2.30	12:48	5:33	3	2:32	32	3:10	17.00	1:27:23	5:08	4	16:07	39	21:10	
Oehrenfeld	3.40	15:17	4:29	5	3:13	56	3:56	20.40	1:42:40	5:01	4	19:20	37	25:06	
Ilseburg/Markt	4.50	23:54	5:18	10	6:31	87	7:08	24.90	2:06:34	5:04	3	25:51	41	32:14	