



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Max Förster

□□: 123

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Männer (20-29) B

□□□: 2:28:49

□□: 9.68 km/h  
□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 161 (of 433)

□□□□□/□: 144 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 21(of 32)

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:12	7:21	30	12:15	275	13:36	4.10	30:12	7:21	30	12:15	275	13:36	
Plessenburg	2.40	14:40	6:06	22	4:50	171	5:31	6.50	44:52	6:54	25	17:05	240	19:07	
Oehrenfeld	3.40	16:23	4:49	24	4:36	150	5:28	9.90	1:01:15	6:11	25	21:41	218	24:35	
Ilsestein	4.80	31:40	6:35	20	10:14	153	21:49	14.70	1:32:55	6:19	24	31:55	197	36:20	
Plessenburg	2.30	15:22	6:40	17	5:06	116	5:44	17.00	1:48:17	6:22	23	37:01	177	42:04	
Oehrenfeld	3.40	17:02	5:00	18	4:58	142	5:41	20.40	2:05:19	6:08	23	41:59	169	47:45	
Ilseburg/Markt	4.50	23:30	5:13	8	6:07	74	6:44	24.90	2:28:49	5:58	21	48:06	144	54:29	