



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Tony Wesse

□□: 484

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M35 (35-39) B

□□□: 1:43:18

□□: 13.94 km/h  
□□□□: 4:08 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 433)

□□□□□/□: 5 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 2(of 49)

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	18:05	4:24	2	0:43	5	1:29	4.10	18:05	4:24	2	0:43	5	1:29	
Plessenburg	2.40	10:09	4:13	3	0:20	7	1:00	6.50	28:14	4:20	2	1:03	5	2:29	
Oehrenfeld	3.40	12:13	3:35	5	0:54	11	1:18	9.90	40:27	4:05	2	1:52	6	3:47	
Ilsestein	4.80	21:34	4:29	2	0:33	6	11:43	14.70	1:02:01	4:13	2	2:25	7	5:26	
Plessenburg	2.30	10:13	4:26	1	-	3	0:35	17.00	1:12:14	4:14	2	1:49	5	6:01	
Oehrenfeld	3.40	12:29	3:40	3	0:31	6	1:08	20.40	1:24:43	4:09	2	2:20	5	7:09	
Ilseburg/Markt	4.50	18:35	4:07	2	0:19	5	1:49	24.90	1:43:18	4:08	2	1:06	5	8:58	