



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jürgen Fürste

□□: 137

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44) B

□□□: 1:50:37

□□: 13.02 km/h  
□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 433)

□□□□□/□: 12 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 2(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	19:53	4:50	4	1:23	19	3:17	4.10	19:53	4:50	4	1:23	19	3:17	
Plessenburg	2.40	11:00	4:35	4	1:10	19	1:51	6.50	30:53	4:45	4	2:33	19	5:08	
Oehrenfeld	3.40	13:18	3:54	5	1:26	28	2:23	9.90	44:11	4:27	4	3:59	19	7:31	
Ilsestein	4.80	23:12	4:49	2	1:45	10	13:21	14.70	1:07:23	4:35	2	5:44	15	10:48	
Plessenburg	2.30	11:04	4:48	2	0:55	9	1:26	17.00	1:18:27	4:36	2	6:39	13	12:14	
Oehrenfeld	3.40	13:02	3:50	2	0:54	12	1:41	20.40	1:31:29	4:29	2	7:33	13	13:55	
Ilseburg/Markt	4.50	19:08	4:15	2	2:05	7	2:22	24.90	1:50:37	4:26	2	9:38	12	16:17	