



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Uwe Waldhaus

□□: SV Werder Bremen
 □□: 474

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44) B

□□□: 2:07:10

□□: 11.32 km/h
 □□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 433)

□□□□□/□: 44 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 11(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	20:37	5:01	8	2:07	26	4:01	4.10	20:37	5:01	8	2:07	26	4:01
Plessenburg	2.40	11:35	4:49	9	1:45	31	2:26	6.50	32:12	4:57	10	3:52	28	6:27
Oehrenfeld	3.40	14:00	4:07	11	2:08	43	3:05	9.90	46:12	4:40	10	6:00	33	9:32
Ilsestein	4.80	28:27	5:55	13	7:00	72	18:36	14.70	1:14:39	5:04	12	13:00	46	18:04
Plessenburg	2.30	14:20	6:13	15	4:11	71	4:42	17.00	1:28:59	5:14	12	17:11	47	22:46
Oehrenfeld	3.40	15:46	4:38	14	3:38	77	4:25	20.40	1:44:45	5:08	12	20:49	45	27:11
Ilseburg/Markt	4.50	22:25	4:58	11	5:22	42	5:39	24.90	2:07:10	5:06	11	26:11	44	32:50