



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Andy Wedemeyer

□□: 479

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44) B

□□□: 2:14:43

□□: 10.69 km/h  
□□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 433)

□□□□□/□: 75 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 16(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:20	5:41	15	4:50	66	6:44	4.10	23:20	5:41	15	4:50	66	6:44	
Plessenburg	2.40	13:00	5:25	16	3:10	83	3:51	6.50	36:20	5:35	15	8:00	69	10:35	
Oehrenfeld	3.40	15:25	4:32	19	3:33	104	4:30	9.90	51:45	5:13	17	11:33	79	15:05	
Ilsestein	4.80	28:34	5:57	14	7:07	73	18:43	14.70	1:20:19	5:27	15	18:40	75	23:44	
Plessenburg	2.30	14:38	6:21	18	4:29	81	5:00	17.00	1:34:57	5:35	15	23:09	76	28:44	
Oehrenfeld	3.40	15:51	4:39	15	3:43	83	4:30	20.40	1:50:48	5:25	15	26:52	77	33:14	
Ilseburg/Markt	4.50	23:55	5:18	18	6:52	88	7:09	24.90	2:14:43	5:24	16	33:44	75	40:23	