



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Stefan Lippel

□□: 279

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44) B

□□□: 3:06:27

□□: 7.72 km/h  
□□□□: 7:29 min/km

□□□□□/□□□: 365 (of 433)

□□□□□/□: 301 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 48(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:39	7:13	45	11:09	264	13:03	4.10	29:39	7:13	45	11:09	264	13:03	
Plessenburg	2.40	16:54	7:02	46	7:04	279	7:45	6.50	46:33	7:09	47	18:13	273	20:48	
Oehrenfeld	3.40	18:56	5:34	43	7:04	261	8:01	9.90	1:05:29	6:36	45	25:17	271	28:49	
Ilsestein	4.80	38:39	8:03	45	17:12	286	28:48	14.70	1:44:08	7:05	44	42:29	281	47:33	
Plessenburg	2.30	20:12	8:46	47	10:03	296	10:34	17.00	2:04:20	7:18	44	52:32	281	58:07	
Oehrenfeld	3.40	23:20	6:51	48	11:12	317	11:59	20.40	2:27:40	7:14	44	1:03:44	287	1:10:06	
Ilseburg/Markt	4.50	38:47	8:37	52	21:44	334	22:01	24.90	3:06:27	7:29	48	1:25:28	301	1:32:07	