



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Matthias Büchner

□□: KaMaToMi
 □□: 66

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49) B

□□□: 2:25:29

□□: 9.90 km/h
 □□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 433)

□□□□□/□: 129 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 15(of 43)

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:04	6:21	16	6:34	140	9:28	4.10	26:04	6:21	16	6:34	140	9:28	
Plessenburg	2.40	14:02	5:50	14	3:17	128	4:53	6.50	40:06	6:10	16	9:51	138	14:21	
Oehrenfeld	3.40	15:44	4:37	13	3:20	117	4:49	9.90	55:50	5:38	15	13:11	125	19:10	
Ilsestein	4.80	31:07	6:28	16	6:58	137	21:16	14.70	1:26:57	5:54	16	20:09	128	30:22	
Plessenburg	2.30	15:30	6:44	14	3:44	126	5:52	17.00	1:42:27	6:01	16	23:53	124	36:14	
Oehrenfeld	3.40	17:11	5:03	19	4:13	152	5:50	20.40	1:59:38	5:51	14	28:06	125	42:04	
Ilseburg/Markt	4.50	25:51	5:44	20	5:32	144	9:05	24.90	2:25:29	5:50	15	33:38	129	51:09	