



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Alexander Wöhler

□□: Brockenlaufverein
 □□: 498

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49) B

□□□: 2:28:51

□□: 9.67 km/h
 □□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 433)

□□□□□/□: 145 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 19(of 43)

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:49	6:32	17	7:19	165	10:13	4.10	26:49	6:32	17	7:19	165	10:13	
Plessenburg	2.40	14:43	6:07	21	3:58	177	5:34	6.50	41:32	6:23	18	11:17	172	15:47	
Oehrenfeld	3.40	17:02	5:00	21	4:38	177	6:07	9.90	58:34	5:54	20	15:55	179	21:54	
Ilsestein	4.80	31:41	6:36	20	7:32	154	21:50	14.70	1:30:15	6:08	19	23:27	162	33:40	
Plessenburg	2.30	15:52	6:53	18	4:06	140	6:14	17.00	1:46:07	6:14	19	27:33	159	39:54	
Oehrenfeld	3.40	17:30	5:08	21	4:32	166	6:09	20.40	2:03:37	6:03	20	32:05	158	46:03	
Ilseburg/Markt	4.50	25:14	5:36	18	4:55	128	8:28	24.90	2:28:51	5:58	19	37:00	145	54:31	