



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Rene Herden

□□: 189

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49) B

□□□: 2:29:40

□□: 9.62 km/h
□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 433)

□□□□□/□: 155 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 21(of 43)

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:28	6:41	22	7:58	189	10:52	4.10	27:28	6:41	22	7:58	189	10:52	
Plessenburg	2.40	15:16	6:21	26	4:31	201	6:07	6.50	42:44	6:34	25	12:29	195	16:59	
Oehrenfeld	3.40	17:19	5:05	25	4:55	194	6:24	9.90	1:00:03	6:03	24	17:24	196	23:23	
Ilsestein	4.80	31:42	6:36	21	7:33	155	21:51	14.70	1:31:45	6:14	23	24:57	187	35:10	
Plessenburg	2.30	16:37	7:13	24	4:51	172	6:59	17.00	1:48:22	6:22	23	29:48	181	42:09	
Oehrenfeld	3.40	16:51	4:57	14	3:53	127	5:30	20.40	2:05:13	6:08	21	33:41	167	47:39	
Ilseburg/Markt	4.50	24:27	5:26	15	4:08	105	7:41	24.90	2:29:40	6:00	21	37:49	155	55:20	