



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Andreas Schenk

□□: 368

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49) B

□□□: 2:51:43

□□: 8.39 km/h
□□□□: 6:53 min/km

□□□□□/□□□: 307 (of 433)

□□□□□/□: 264 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 33(of 43)

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:35	6:43	23	8:05	193	10:59	4.10	27:35	6:43	23	8:05	193	10:59
Plessenburg	2.40	15:13	6:20	25	4:28	199	6:04	6.50	42:48	6:35	26	12:33	196	17:03
Oehrenfeld	3.40	17:32	5:09	30	5:08	216	6:37	9.90	1:00:20	6:05	26	17:41	203	23:40
Ilsestein	4.80	37:46	7:52	34	13:37	278	27:55	14.70	1:38:06	6:40	28	31:18	232	41:31
Plessenburg	2.30	18:52	8:12	34	7:06	272	9:14	17.00	1:56:58	6:52	29	38:24	239	50:45
Oehrenfeld	3.40	20:43	6:05	36	7:45	280	9:22	20.40	2:17:41	6:44	29	46:09	247	1:00:07
Ilseburg/Markt	4.50	34:02	7:33	39	13:43	301	17:16	24.90	2:51:43	6:53	33	59:52	264	1:17:23