



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Wolf-Christian Puchner

□□□: 2:51:44

□□: 536

□□: 8.39 km/h

□□□□: 6:53 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 308 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 265 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 34(of 43)

Senioren M45 (45-49) B

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:42	7:29	36	11:12	288	14:06	4.10	30:42	7:29	36	11:12	288	14:06
Plessenburg	2.40	16:11	6:44	32	5:26	248	7:02	6.50	46:53	7:12	35	16:38	275	21:08
Oehrenfeld	3.40	17:20	5:05	26	4:56	198	6:25	9.90	1:04:13	6:29	32	21:34	251	27:33
Ilsestein	4.80	37:46	7:52	34	13:37	278	27:55	14.70	1:41:59	6:56	34	35:11	269	45:24
Plessenburg	2.30	17:30	7:36	29	5:44	228	7:52	17.00	1:59:29	7:01	33	40:55	262	53:16
Oehrenfeld	3.40	20:19	5:58	34	7:21	271	8:58	20.40	2:19:48	6:51	33	48:16	259	1:02:14
Ilseburg/Markt	4.50	31:56	7:05	33	11:37	274	15:10	24.90	2:51:44	6:53	34	59:53	265	1:17:24