



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christian Merker

□□: Schneller gehts nicht

□□: 302

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) B

□□□: 3:09:52

□□: 7.58 km/h

□□□□: 7:37 min/km

□□□□□/□□□: 374 (of 433)

□□□□□/□: 309 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 39(of 43)

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:41	7:58	41	13:11	317	16:05	4.10	32:41	7:58	41	13:11	317	16:05	
Plessenburg	2.40	18:50	7:50	41	8:05	327	9:41	6.50	51:31	7:55	41	21:16	320	25:46	
Oehrenfeld	3.40	22:29	6:36	42	10:05	343	11:34	9.90	1:14:00	7:28	41	31:21	328	37:20	
Ilsestein	4.80	39:22	8:12	37	15:13	296	29:31	14.70	1:53:22	7:42	41	46:34	322	56:47	
Plessenburg	2.30	19:59	8:41	37	8:13	290	10:21	17.00	2:13:21	7:50	41	54:47	314	1:07:08	
Oehrenfeld	3.40	22:12	6:31	40	9:14	304	10:51	20.40	2:35:33	7:37	40	1:04:01	310	1:17:59	
Ilseburg/Markt	4.50	34:19	7:37	40	14:00	304	17:33	24.90	3:09:52	7:37	39	1:18:01	309	1:35:32	