



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Jörn Hesse**

□□: Delligser SC

□□: 193

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) B

□□□: 1:58:33

□□: 12.15 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 433)

□□□□□/□: 24 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 2(of 42)

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:09	5:09	2	1:34	34	4:33	4.10	21:09	5:09	2	1:34	34	4:33	
Plessenburg	2.40	11:50	4:55	3	1:23	37	2:41	6.50	32:59	5:04	2	2:57	32	7:14	
Oehrenfeld	3.40	13:03	3:50	2	1:22	22	2:08	9.90	46:02	4:38	2	4:19	30	9:22	
Ilsestein	4.80	25:39	5:20	3	1:50	30	15:48	14.70	1:11:41	4:52	2	6:09	27	15:06	
Plessenburg	2.30	12:34	5:27	3	1:08	28	2:56	17.00	1:24:15	4:57	2	7:17	25	18:02	
Oehrenfeld	3.40	13:57	4:06	2	1:08	27	2:36	20.40	1:38:12	4:48	2	8:25	25	20:38	
Ilseburg/Markt	4.50	20:21	4:31	3	1:37	18	3:35	24.90	1:58:33	4:45	2	10:02	24	24:13	