



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Kai Dohnalek

□□: 93

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M50 (50-54) B

□□□: 2:05:45

□□: 11.45 km/h  
□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 433)

□□□□□/□: 40 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 6(of 42)

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:54	5:20	4	2:19	44	5:18	4.10	21:54	5:20	4	2:19	44	5:18	
Plessenburg	2.40	11:54	4:57	4	1:27	39	2:45	6.50	33:48	5:11	5	3:46	42	8:03	
Oehrenfeld	3.40	14:18	4:12	5	2:37	59	3:23	9.90	48:06	4:51	5	6:23	43	11:26	
Ilsestein	4.80	26:32	5:31	6	2:43	40	16:41	14.70	1:14:38	5:04	6	9:06	45	18:03	
Plessenburg	2.30	13:14	5:45	6	1:48	38	3:36	17.00	1:27:52	5:10	6	10:54	41	21:39	
Oehrenfeld	3.40	15:07	4:26	5	2:18	49	3:46	20.40	1:42:59	5:02	6	13:12	40	25:25	
Ilseburg/Markt	4.50	22:46	5:03	6	4:02	49	6:00	24.90	2:05:45	5:03	6	17:14	40	31:25	