



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Rene Wagner

□□: 473

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M50 (50-54) B

□□□: 2:14:54

□□: 10.67 km/h  
□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 88 (of 433)

□□□□□/□: 77 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 8(of 42)

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:58	6:19	16	6:23	138	9:22	4.10	25:58	6:19	16	6:23	138	9:22	
Plessenburg	2.40	13:21	5:33	10	2:54	98	4:12	6.50	39:19	6:02	12	9:17	120	13:34	
Oehrenfeld	3.40	15:45	4:37	9	4:04	118	4:50	9.90	55:04	5:33	11	13:21	114	18:24	
Ilsestein	4.80	27:46	5:47	8	3:57	56	17:55	14.70	1:22:50	5:38	9	17:18	94	26:15	
Plessenburg	2.30	13:43	5:57	8	2:17	56	4:05	17.00	1:36:33	5:40	8	19:35	84	30:20	
Oehrenfeld	3.40	15:32	4:34	9	2:43	66	4:11	20.40	1:52:05	5:29	8	22:18	83	34:31	
Ilseburg/Markt	4.50	22:49	5:04	7	4:05	52	6:03	24.90	2:14:54	5:25	8	26:23	77	40:34	