



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Dirk Junski

□□□: 2:21:36

□□: 215

□□: 10.17 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 119 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 107 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 10(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:44	6:01	9	5:09	99	8:08	4.10	24:44	6:01	9	5:09	99	8:08	
Plessenburg	2.40	14:11	5:54	17	3:44	139	5:02	6.50	38:55	5:59	10	8:53	110	13:10	
Oehrenfeld	3.40	16:08	4:44	10	4:27	130	5:13	9.90	55:03	5:33	10	13:20	113	18:23	
Ilsestein	4.80	30:27	6:20	12	6:38	112	20:36	14.70	1:25:30	5:48	11	19:58	111	28:55	
Plessenburg	2.30	15:27	6:43	12	4:01	122	5:49	17.00	1:40:57	5:56	11	23:59	108	34:44	
Oehrenfeld	3.40	17:18	5:05	16	4:29	158	5:57	20.40	1:58:15	5:47	12	28:28	114	40:41	
Ilseburg/Markt	4.50	23:21	5:11	8	4:37	67	6:35	24.90	2:21:36	5:41	10	33:05	107	47:16	