



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Rolf Müller

□□: 313

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54) B

□□□: 2:22:09

□□: 10.13 km/h
□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 121 (of 433)

□□□□□/□: 109 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 11(of 42)

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:44	6:16	13	6:09	131	9:08	4.10	25:44	6:16	13	6:09	131	9:08	
Plessenburg	2.40	14:18	5:57	18	3:51	151	5:09	6.50	40:02	6:09	15	10:00	136	14:17	
Oehrenfeld	3.40	17:43	5:12	23	6:02	224	6:48	9.90	57:45	5:49	16	16:02	158	21:05	
Ilsestein	4.80	29:54	6:13	11	6:05	95	20:03	14.70	1:27:39	5:57	13	22:07	135	31:04	
Plessenburg	2.30	15:06	6:33	11	3:40	101	5:28	17.00	1:42:45	6:02	13	25:47	129	36:32	
Oehrenfeld	3.40	15:27	4:32	8	2:38	62	4:06	20.40	1:58:12	5:47	11	28:25	113	40:38	
Ilseburg/Markt	4.50	23:57	5:19	10	5:13	91	7:11	24.90	2:22:09	5:42	11	33:38	109	47:49	