



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Thomas Stephan

□□: 424

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54) B

□□□: 2:29:37

□□: 9.62 km/h
□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 433)

□□□□□/□: 153 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 15(of 42)

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:45	6:16	15	6:10	133	9:09	4.10	25:45	6:16	15	6:10	133	9:09	
Plessenburg	2.40	14:56	6:13	20	4:29	187	5:47	6.50	40:41	6:15	17	10:39	146	14:56	
Oehrenfeld	3.40	16:29	4:50	14	4:48	154	5:34	9.90	57:10	5:46	14	15:27	143	20:30	
Ilsestein	4.80	32:40	6:48	16	8:51	179	22:49	14.70	1:29:50	6:06	15	24:18	157	33:15	
Plessenburg	2.30	16:25	7:08	16	4:59	166	6:47	17.00	1:46:15	6:15	16	29:17	160	40:02	
Oehrenfeld	3.40	17:16	5:04	15	4:27	157	5:55	20.40	2:03:31	6:03	15	33:44	156	45:57	
Ilseburg/Markt	4.50	26:06	5:48	13	7:22	149	9:20	24.90	2:29:37	6:00	15	41:06	153	55:17	