



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Michael Schönau

□□□: 2:34:16

□□: 387

□□: 9.33 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 208 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 187 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 17(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein      | 4.10     | 25:36    | 6:14         | 12      | 6:01    | 128     | 9:00    | 4.10  | 25:36     | 6:14      | 12            | 6:01    | 128     | 9:00    |         |
| Plessenburg    | 2.40     | 13:52    | 5:46         | 11      | 3:25    | 118     | 4:43    | 6.50  | 39:28     | 6:04      | 13            | 9:26    | 127     | 13:43   |         |
| Oehrenfeld     | 3.40     | 16:20    | 4:48         | 12      | 4:39    | 145     | 5:25    | 9.90  | 55:48     | 5:38      | 13            | 14:05   | 124     | 19:08   |         |
| Ilsestein      | 4.80     | 35:18    | 7:21         | 22      | 11:29   | 239     | 25:27   | 14.70 | 1:31:06   | 6:11      | 17            | 25:34   | 174     | 34:31   |         |
| Plessenburg    | 2.30     | 17:28    | 7:35         | 20      | 6:02    | 223     | 7:50    | 17.00 | 1:48:34   | 6:23      | 17            | 31:36   | 183     | 42:21   |         |
| Oehrenfeld     | 3.40     | 18:12    | 5:21         | 20      | 5:23    | 199     | 6:51    | 20.40 | 2:06:46   | 6:12      | 17            | 36:59   | 187     | 49:12   |         |
| Ilseburg/Markt | 4.50     | 27:30    | 6:06         | 16      | 8:46    | 182     | 10:44   | 24.90 | 2:34:16   | 6:11      | 17            | 45:45   | 187     | 59:56   |         |