



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Marco Syring

□□□: 2:44:30

□□: 437

□□: 8.75 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 271 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 237 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 22(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:39	6:59	24	9:04	234	12:03	4.10	28:39	6:59	24	9:04	234	12:03	
Plessenburg	2.40	15:24	6:25	21	4:57	208	6:15	6.50	44:03	6:46	22	14:01	222	18:18	
Oehrenfeld	3.40	17:19	5:05	17	5:38	194	6:24	9.90	1:01:22	6:11	22	19:39	219	24:42	
Ilsestein	4.80	34:51	7:15	20	11:02	228	25:00	14.70	1:36:13	6:32	21	30:41	219	39:38	
Plessenburg	2.30	16:55	7:21	17	5:29	191	7:17	17.00	1:53:08	6:39	20	36:10	211	46:55	
Oehrenfeld	3.40	18:04	5:18	19	5:15	195	6:43	20.40	2:11:12	6:25	20	41:25	209	53:38	
Ilseburg/Markt	4.50	33:18	7:23	32	14:34	294	16:32	24.90	2:44:30	6:36	22	55:59	237	1:10:10	