



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ingo Stroer

□□: 433

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M50 (50-54) B

□□□: 2:47:30

□□: 8.60 km/h  
□□□□: 6:43 min/km

□□□□□/□□□: 285 (of 433)

□□□□□/□: 248 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 23(of 42)

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:54	6:48	21	8:19	208	11:18	4.10	27:54	6:48	21	8:19	208	11:18
Plessenburg	2.40	16:11	6:44	24	5:44	248	7:02	6.50	44:05	6:46	23	14:03	225	18:20
Oehrenfeld	3.40	18:13	5:21	26	6:32	244	7:18	9.90	1:02:18	6:17	24	20:35	228	25:38
Ilsestein	4.80	36:51	7:40	26	13:02	266	27:00	14.70	1:39:09	6:44	24	33:37	247	42:34
Plessenburg	2.30	18:25	8:00	27	6:59	259	8:47	17.00	1:57:34	6:54	24	40:36	245	51:21
Oehrenfeld	3.40	20:22	5:59	31	7:33	272	9:01	20.40	2:17:56	6:45	25	48:09	250	1:00:22
Ilseburg/Markt	4.50	29:34	6:34	23	10:50	230	12:48	24.90	2:47:30	6:43	23	58:59	248	1:13:10