



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christian Schrader

□□□: 2:47:50

□□: 388

□□: 8.58 km/h

□□□□: 6:44 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 288 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 250 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 24(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:02	7:34	32	11:27	293	14:26	4.10	31:02	7:34	32	11:27	293	14:26	
Plessenburg	2.40	17:06	7:07	30	6:39	287	7:57	6.50	48:08	7:24	32	18:06	291	22:23	
Oehrenfeld	3.40	18:35	5:27	28	6:54	254	7:40	9.90	1:06:43	6:44	30	25:00	287	30:03	
Ilsestein	4.80	37:13	7:45	27	13:24	270	27:22	14.70	1:43:56	7:04	28	38:24	277	47:21	
Plessenburg	2.30	17:25	7:34	18	5:59	221	7:47	17.00	2:01:21	7:08	26	44:23	269	55:08	
Oehrenfeld	3.40	18:24	5:24	21	5:35	204	7:03	20.40	2:19:45	6:51	26	49:58	257	1:02:11	
Ilseburg/Markt	4.50	28:05	6:14	18	9:21	194	11:19	24.90	2:47:50	6:44	24	59:19	250	1:13:30	