



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Ingmar Koch**

□□: Mountain Men Essinghausen  
 □□: 237

□□: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54) B

□□□: 2:52:37

□□: 8.34 km/h  
 □□□□: 6:55 min/km

□□□□□/□□□: 313 (of 433)

□□□□□/□: 268 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 28(of 42)

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:16	7:37	33	11:41	297	14:40	4.10	31:16	7:37	33	11:41	297	14:40	
Plessenburg	2.40	16:58	7:04	29	6:31	282	7:49	6.50	48:14	7:25	33	18:12	292	22:29	
Oehrenfeld	3.40	20:06	5:54	35	8:25	308	9:11	9.90	1:08:20	6:54	32	26:37	291	31:40	
Ilsestein	4.80	35:42	7:26	24	11:53	249	25:51	14.70	1:44:02	7:04	29	38:30	279	47:27	
Plessenburg	2.30	17:30	7:36	21	6:04	228	7:52	17.00	2:01:32	7:08	27	44:34	270	55:19	
Oehrenfeld	3.40	21:19	6:16	33	8:30	289	9:58	20.40	2:22:51	7:00	28	53:04	274	1:05:17	
Ilseburg/Markt	4.50	29:46	6:36	24	11:02	237	13:00	24.90	2:52:37	6:55	28	1:04:06	268	1:18:17	