



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Enrico Kurecki

□□□: 2:55:12

□□: 264

□□: 8.22 km/h

□□□□: 7:02 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 323 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 276 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 29(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:30	6:27	17	6:55	154	9:54	4.10	26:30	6:27	17	6:55	154	9:54	
Plessenburg	2.40	14:05	5:52	14	3:38	132	4:56	6.50	40:35	6:14	16	10:33	144	14:50	
Oehrenfeld	3.40	17:26	5:07	20	5:45	207	6:31	9.90	58:01	5:51	18	16:18	166	21:21	
Ilsestein	4.80	43:40	9:05	39	19:51	338	33:49	14.70	1:41:41	6:55	26	36:09	263	45:06	
Plessenburg	2.30	20:05	8:43	32	8:39	292	10:27	17.00	2:01:46	7:09	28	44:48	274	55:33	
Oehrenfeld	3.40	23:08	6:48	36	10:19	313	11:47	20.40	2:24:54	7:06	29	55:07	280	1:07:20	
Ilseburg/Markt	4.50	30:18	6:44	27	11:34	253	13:32	24.90	2:55:12	7:02	29	1:06:41	276	1:20:52	