



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Oliver Marx

□□□: 2:58:11

□□: 292

□□: 8.08 km/h

□□□□: 7:09 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 333 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 281 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 30(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:25	7:39	35	11:50	302	14:49	4.10	31:25	7:39	35	11:50	302	14:49	
Plessenburg	2.40	18:03	7:31	36	7:36	312	8:54	6.50	49:28	7:36	35	19:26	308	23:43	
Oehrenfeld	3.40	20:13	5:56	36	8:32	311	9:18	9.90	1:09:41	7:02	35	27:58	308	33:01	
Ilsestein	4.80	38:53	8:06	31	15:04	289	29:02	14.70	1:48:34	7:23	33	43:02	301	51:59	
Plessenburg	2.30	19:28	8:27	30	8:02	283	9:50	17.00	2:08:02	7:31	33	51:04	299	1:01:49	
Oehrenfeld	3.40	19:51	5:50	27	7:02	248	8:30	20.40	2:27:53	7:14	31	58:06	289	1:10:19	
Ilseburg/Markt	4.50	30:18	6:44	27	11:34	253	13:32	24.90	2:58:11	7:09	30	1:09:40	281	1:23:51	