



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Bernd Röth

□□□: 2:58:58

□□: 359

□□: 8.05 km/h

□□□□: 7:11 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 337 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 284 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 32(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	34:21	8:22	39	14:46	329	17:45	4.10	34:21	8:22	39	14:46	329	17:45
Plessenburg	2.40	17:52	7:26	35	7:25	308	8:43	6.50	52:13	8:01	36	22:11	323	26:28
Oehrenfeld	3.40	20:33	6:02	38	8:52	319	9:38	9.90	1:12:46	7:21	38	31:03	325	36:06
Ilsestein	4.80	38:30	8:01	30	14:41	283	28:39	14.70	1:51:16	7:34	36	45:44	313	54:41
Plessenburg	2.30	17:54	7:46	25	6:28	244	8:16	17.00	2:09:10	7:35	34	52:12	304	1:02:57
Oehrenfeld	3.40	20:17	5:57	30	7:28	270	8:56	20.40	2:29:27	7:19	32	59:40	294	1:11:53
Ilseburg/Markt	4.50	29:31	6:33	22	10:47	228	12:45	24.90	2:58:58	7:11	32	1:10:27	284	1:24:38