



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Maik Di Caro

□□□: 3:11:00

□□: 87

□□: 7.54 km/h

□□□□: 7:40 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 382 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 315 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 36(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:08	7:20	27	10:33	273	13:32	4.10	30:08	7:20	27	10:33	273	13:32	
Plessenburg	2.40	17:51	7:26	34	7:24	307	8:42	6.50	47:59	7:22	30	17:57	287	22:14	
Oehrenfeld	3.40	19:13	5:39	30	7:32	274	8:18	9.90	1:07:12	6:47	31	25:29	288	30:32	
Ilsestein	4.80	42:58	8:57	38	19:09	331	33:07	14.70	1:50:10	7:29	35	44:38	309	53:35	
Plessenburg	2.30	20:51	9:03	35	9:25	312	11:13	17.00	2:11:01	7:42	36	54:03	308	1:04:48	
Oehrenfeld	3.40	23:04	6:47	35	10:15	311	11:43	20.40	2:34:05	7:33	36	1:04:18	308	1:16:31	
Ilseburg/Markt	4.50	36:55	8:12	39	18:11	326	20:09	24.90	3:11:00	7:40	36	1:22:29	315	1:36:40	