



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Raik Wernicke

□□□: 3:17:34

□□: 21

□□: 7.29 km/h

□□□□: 7:56 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 401 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 332 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 40(of 42)

Senioren M50 (50-54) B

□□□□□□□: 1:48:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:07	8:04	38	13:32	323	16:31	4.10	33:07	8:04	38	13:32	323	16:31	
Plessenburg	2.40	19:29	8:07	38	9:02	336	10:20	6.50	52:36	8:05	37	22:34	324	26:51	
Oehrenfeld	3.40	21:53	6:26	42	10:12	338	10:58	9.90	1:14:29	7:31	40	32:46	333	37:49	
Ilsestein	4.80	41:59	8:44	36	18:10	326	32:08	14.70	1:56:28	7:55	39	50:56	330	59:53	
Plessenburg	2.30	22:00	9:33	39	10:34	330	12:22	17.00	2:18:28	8:08	39	1:01:30	332	1:12:15	
Oehrenfeld	3.40	23:46	6:59	37	10:57	323	12:25	20.40	2:42:14	7:57	39	1:12:27	332	1:24:40	
Ilseburg/Markt	4.50	35:20	7:51	36	16:36	312	18:34	24.90	3:17:34	7:56	40	1:29:03	332	1:43:14	