



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Jörg Brüchner**

□□: FairPlay Berlin

□□: 62

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59) B

□□□: 1:58:23

□□: 12.16 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 433)

□□□□□/□: 23 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 1(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	20:47	5:04	1	-	31	4:11	4.10	20:47	5:04	1	-	31	4:11	
Plessenburg	2.40	11:30	4:47	1	-	26	2:21	6.50	32:17	4:58	1	-	29	6:32	
Oehrenfeld	3.40	13:26	3:57	2	0:10	33	2:31	9.90	45:43	4:37	1	-	28	9:03	
Ilsestein	4.80	25:32	5:19	1	-	29	15:41	14.70	1:11:15	4:50	1	-	26	14:40	
Plessenburg	2.30	12:26	5:24	1	-	24	2:48	17.00	1:23:41	4:55	1	-	24	17:28	
Oehrenfeld	3.40	13:47	4:03	1	-	22	2:26	20.40	1:37:28	4:46	1	-	23	19:54	
Ilseburg/Markt	4.50	20:55	4:38	1	-	22	4:09	24.90	1:58:23	4:45	1	-	23	24:03	