



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Torsten Grosser

□□: AP Racing Team Apolda
 □□: 530

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:04:37

□□: 11.56 km/h
 □□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 433)

□□□□□/□: 34 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 2(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:52	5:20	2	1:05	43	5:16	4.10	21:52	5:20	2	1:05	43	5:16
Plessenburg	2.40	11:57	4:58	2	0:27	41	2:48	6.50	33:49	5:12	2	1:32	44	8:04
Oehrenfeld	3.40	14:25	4:14	4	1:09	64	3:30	9.90	48:14	4:52	2	2:31	44	11:34
Ilsestein	4.80	27:15	5:40	3	1:43	48	17:24	14.70	1:15:29	5:08	2	4:14	48	18:54
Plessenburg	2.30	12:59	5:38	2	0:33	36	3:21	17.00	1:28:28	5:12	2	4:47	43	22:15
Oehrenfeld	3.40	14:26	4:14	3	0:39	34	3:05	20.40	1:42:54	5:02	2	5:26	39	25:20
Ilseburg/Markt	4.50	21:43	4:49	2	0:48	34	4:57	24.90	2:04:37	5:00	2	6:14	34	30:17