



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Volker Trogisch

□□: VfL 28 Ellrich
 □□: 456

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:11:00

□□: 10.99 km/h
 □□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 433)

□□□□□/□: 56 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 5(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 23:07 | 5:38 | 6 | 2:20 | 64 | 6:31 | 4.10 | 23:07 | 5:38 | 6 | 2:20 | 64 | 6:31 |
| Plessenburg | 2.40 | 12:49 | 5:20 | 6 | 1:19 | 72 | 3:40 | 6.50 | 35:56 | 5:31 | 6 | 3:39 | 64 | 10:11 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 15:11 | 4:27 | 9 | 1:55 | 96 | 4:16 | 9.90 | 51:07 | 5:09 | 6 | 5:24 | 74 | 14:27 |
| Ilsestein | 4.80 | 27:35 | 5:44 | 5 | 2:03 | 53 | 17:44 | 14.70 | 1:18:42 | 5:21 | 5 | 7:27 | 62 | 22:07 |
| Plessenburg | 2.30 | 13:29 | 5:51 | 4 | 1:03 | 47 | 3:51 | 17.00 | 1:32:11 | 5:25 | 5 | 8:30 | 54 | 25:58 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 15:35 | 4:35 | 8 | 1:48 | 70 | 4:14 | 20.40 | 1:47:46 | 5:16 | 5 | 10:18 | 57 | 30:12 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 23:14 | 5:09 | 6 | 2:19 | 65 | 6:28 | 24.90 | 2:11:00 | 5:15 | 5 | 12:37 | 56 | 36:40 |