



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Torsten Hentsch

□□□: 2:16:34

□□: 26

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 94 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 83 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 8(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:07	5:52	9	3:20	83	7:31	4.10	24:07	5:52	9	3:20	83	7:31	
Plessenburg	2.40	13:15	5:31	8	1:45	94	4:06	6.50	37:22	5:44	8	5:05	86	11:37	
Oehrenfeld	3.40	15:34	4:34	10	2:18	108	4:39	9.90	52:56	5:20	9	7:13	95	16:16	
Ilsestein	4.80	29:12	6:04	8	3:40	82	19:21	14.70	1:22:08	5:35	9	10:53	90	25:33	
Plessenburg	2.30	14:44	6:24	7	2:18	87	5:06	17.00	1:36:52	5:41	9	13:11	86	30:39	
Oehrenfeld	3.40	15:47	4:38	10	2:00	78	4:26	20.40	1:52:39	5:31	9	15:11	86	35:05	
Ilseburg/Markt	4.50	23:55	5:18	9	3:00	88	7:09	24.90	2:16:34	5:29	8	18:11	83	42:14	