



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Olaf Zocher

□□: 520

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:22:15

□□: 10.12 km/h  
□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 433)

□□□□□/□: 110 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 12(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein      | 4.10     | 25:22    | 6:11         | 14      | 4:35    | 116     | 8:46    | 4.10  | 25:22     | 6:11          | 14      | 4:35    | 116     | 8:46    |
| Plessenburg    | 2.40     | 13:44    | 5:43         | 11      | 2:14    | 111     | 4:35    | 6.50  | 39:06     | 6:00          | 14      | 6:49    | 114     | 13:21   |
| Oehrenfeld     | 3.40     | 16:30    | 4:51         | 19      | 3:14    | 155     | 5:35    | 9.90  | 55:36     | 5:36          | 14      | 9:53    | 121     | 18:56   |
| Ilsestein      | 4.80     | 29:36    | 6:10         | 9       | 4:04    | 88      | 19:45   | 14.70 | 1:25:12   | 5:47          | 10      | 13:57   | 104     | 28:37   |
| Plessenburg    | 2.30     | 15:17    | 6:38         | 12      | 2:51    | 113     | 5:39    | 17.00 | 1:40:29   | 5:54          | 10      | 16:48   | 104     | 34:16   |
| Oehrenfeld     | 3.40     | 16:16    | 4:47         | 14      | 2:29    | 101     | 4:55    | 20.40 | 1:56:45   | 5:43          | 12      | 19:17   | 107     | 39:11   |
| Ilseburg/Markt | 4.50     | 25:30    | 5:40         | 14      | 4:35    | 136     | 8:44    | 24.90 | 2:22:15   | 5:42          | 12      | 23:52   | 110     | 47:55   |