



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Rolf Zürn**

□□: Ekosem-Agrar

□□: 521

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:23:26

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 433)

□□□□□/□: 116 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 13(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:29	6:12	17	4:42	122	8:53	4.10	25:29	6:12	17	4:42	122	8:53	
Plessenburg	2.40	13:58	5:49	16	2:28	123	4:49	6.50	39:27	6:04	18	7:10	126	13:42	
Oehrenfeld	3.40	16:18	4:47	16	3:02	142	5:23	9.90	55:45	5:37	16	10:02	123	19:05	
Ilsestein	4.80	30:24	6:19	10	4:52	108	20:33	14.70	1:26:09	5:51	15	14:54	120	29:34	
Plessenburg	2.30	15:08	6:34	10	2:42	104	5:30	17.00	1:41:17	5:57	13	17:36	113	35:04	
Oehrenfeld	3.40	17:13	5:03	18	3:26	154	5:52	20.40	1:58:30	5:48	13	21:02	116	40:56	
Ilseburg/Markt	4.50	24:56	5:32	10	4:01	119	8:10	24.90	2:23:26	5:45	13	25:03	116	49:06	