



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Olaf Danowski

□□□: 2:28:55

□□: 80

□□: 9.67 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 163 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 146 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 15(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:46	5:47	7	2:59	72	7:10	4.10	23:46	5:47	7	2:59	72	7:10	
Plessenburg	2.40	13:55	5:47	15	2:25	121	4:46	6.50	37:41	5:47	10	5:24	92	11:56	
Oehrenfeld	3.40	16:19	4:47	17	3:03	143	5:24	9.90	54:00	5:27	10	8:17	103	17:20	
Ilsestein	4.80	31:35	6:34	15	6:03	152	21:44	14.70	1:25:35	5:49	12	14:20	112	29:00	
Plessenburg	2.30	16:42	7:15	22	4:16	179	7:04	17.00	1:42:17	6:00	15	18:36	120	36:04	
Oehrenfeld	3.40	18:07	5:19	22	4:20	197	6:46	20.40	2:00:24	5:54	15	22:56	131	42:50	
Ilseburg/Markt	4.50	28:31	6:20	28	7:36	210	11:45	24.90	2:28:55	5:58	15	30:32	146	54:35	