



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Hans Fübbeker

□□□: 2:29:08

□□: 133

□□: 9.66 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 167 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 150 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 16(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:56	6:04	11	4:09	103	8:20	4.10	24:56	6:04	11	4:09	103	8:20	
Plessenburg	2.40	14:29	6:02	21	2:59	163	5:20	6.50	39:25	6:03	17	7:08	125	13:40	
Oehrenfeld	3.40	17:24	5:07	24	4:08	203	6:29	9.90	56:49	5:44	19	11:06	139	20:09	
Ilsestein	4.80	31:42	6:36	16	6:10	155	21:51	14.70	1:28:31	6:01	18	17:16	146	31:56	
Plessenburg	2.30	17:05	7:25	26	4:39	202	7:27	17.00	1:45:36	6:12	17	21:55	152	39:23	
Oehrenfeld	3.40	15:41	4:36	9	1:54	75	4:20	20.40	2:01:17	5:56	17	23:49	138	43:43	
Ilseburg/Markt	4.50	27:51	6:11	23	6:56	192	11:05	24.90	2:29:08	5:59	16	30:45	150	54:48	