



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Uwe Cherek

□□: 33

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:29:36

□□: 9.63 km/h
□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 169 (of 433)

□□□□□/□: 152 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 17(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:28	6:12	16	4:41	120	8:52	4.10	25:28	6:12	16	4:41	120	8:52	
Plessenburg	2.40	13:51	5:46	13	2:21	116	4:42	6.50	39:19	6:02	16	7:02	120	13:34	
Oehrenfeld	3.40	14:44	4:19	6	1:28	76	3:49	9.90	54:03	5:27	11	8:20	104	17:23	
Ilsestein	4.80	34:01	7:05	27	8:29	209	24:10	14.70	1:28:04	5:59	16	16:49	139	31:29	
Plessenburg	2.30	16:20	7:06	18	3:54	163	6:42	17.00	1:44:24	6:08	16	20:43	138	38:11	
Oehrenfeld	3.40	16:47	4:56	16	3:00	122	5:26	20.40	2:01:11	5:56	16	23:43	136	43:37	
Ilseburg/Markt	4.50	28:25	6:18	27	7:30	206	11:39	24.90	2:29:36	6:00	17	31:13	152	55:16	