



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Stefan Hümpel**

□□: Straumann Running Team  
 □□: 205

□□: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:33:29

□□: 9.38 km/h  
 □□□□: 6:09 min/km

□□□□□/□□□: 196 (of 433)

□□□□□/□: 176 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 19(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:39	6:15	19	4:52	129	9:03	4.10	25:39	6:15	19	4:52	129	9:03	
Plessenburg	2.40	14:29	6:02	21	2:59	163	5:20	6.50	40:08	6:10	20	7:51	139	14:23	
Oehrenfeld	3.40	17:24	5:07	24	4:08	203	6:29	9.90	57:32	5:48	21	11:49	152	20:52	
Ilsestein	4.80	32:36	6:47	21	7:04	176	22:45	14.70	1:30:08	6:07	20	18:53	161	33:33	
Plessenburg	2.30	16:39	7:14	20	4:13	174	7:01	17.00	1:46:47	6:16	20	23:06	166	40:34	
Oehrenfeld	3.40	18:42	5:30	26	4:55	211	7:21	20.40	2:05:29	6:09	19	28:01	170	47:55	
Ilseburg/Markt	4.50	28:00	6:13	24	7:05	193	11:14	24.90	2:33:29	6:09	19	35:06	176	59:09	