



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Dennis Rohwedder

□□□: 2:33:38

□□: 358

□□: 9.37 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 198 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 178 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 20(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 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	13:34	5:39	10	2:04	106	4:25	6.50	39:03	6:00	12	6:46	111	13:18	
Oehrenfeld	3.40	17:29	5:08	26	4:13	210	6:34	9.90	56:32	5:42	17	10:49	134	19:52	
Ilsestein	4.80	31:50	6:37	18	6:18	161	21:59	14.70	1:28:22	6:00	17	17:07	143	31:47	
Plessenburg	2.30	18:18	7:57	34	5:52	256	8:40	17.00	1:46:40	6:16	19	22:59	164	40:27	
Oehrenfeld	3.40	19:19	5:40	30	5:32	235	7:58	20.40	2:05:59	6:10	20	28:31	177	48:25	
Ilseburg/Markt	4.50	27:39	6:08	19	6:44	185	10:53	24.90	2:33:38	6:10	20	35:15	178	59:18	