



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jens Hirschelmann

□□□: 2:39:18

□□: 10

□□: 9.04 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 232 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 208 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 26(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:25	6:26	22	5:38	151	9:49	4.10	26:25	6:26	22	5:38	151	9:49	
Plessenburg	2.40	14:10	5:54	18	2:40	137	5:01	6.50	40:35	6:14	21	8:18	144	14:50	
Oehrenfeld	3.40	16:13	4:46	15	2:57	134	5:18	9.90	56:48	5:44	18	11:05	138	20:08	
Ilsestein	4.80	33:42	7:01	24	8:10	203	23:51	14.70	1:30:30	6:09	21	19:15	166	33:55	
Plessenburg	2.30	17:11	7:28	27	4:45	210	7:33	17.00	1:47:41	6:20	22	24:00	174	41:28	
Oehrenfeld	3.40	19:34	5:45	32	5:47	238	8:13	20.40	2:07:15	6:14	23	29:47	192	49:41	
Ilseburg/Markt	4.50	32:03	7:07	39	11:08	277	15:17	24.90	2:39:18	6:23	26	40:55	208	1:04:58	