



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Matthias Korn

□□□: 2:41:04

□□: 244

□□: 8.94 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 242 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 215 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 27(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:36	6:58	32	7:49	233	12:00	4.10	28:36	6:58	32	7:49	233	12:00	
Plessenburg	2.40	16:21	6:48	31	4:51	258	7:12	6.50	44:57	6:54	33	12:40	242	19:12	
Oehrenfeld	3.40	18:16	5:22	31	5:00	246	7:21	9.90	1:03:13	6:23	32	17:30	240	26:33	
Ilsestein	4.80	35:06	7:18	30	9:34	232	25:15	14.70	1:38:19	6:41	30	27:04	236	41:44	
Plessenburg	2.30	16:49	7:18	24	4:23	184	7:11	17.00	1:55:08	6:46	29	31:27	228	48:55	
Oehrenfeld	3.40	17:49	5:14	20	4:02	181	6:28	20.40	2:12:57	6:31	28	35:29	221	55:23	
Ilseburg/Markt	4.50	28:07	6:14	25	7:12	196	11:21	24.90	2:41:04	6:28	27	42:41	215	1:06:44	