



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jörn Folster

□□: 122

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:41:55

□□: 8.89 km/h
□□□□: 6:30 min/km

□□□□□/□□□: 250 (of 433)

□□□□□/□: 222 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 29(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:25	6:41	26	6:38	187	10:49	4.10	27:25	6:41	26	6:38	187	10:49
Plessenburg	2.40	15:46	6:34	28	4:16	230	6:37	6.50	43:11	6:38	26	10:54	203	17:26
Oehrenfeld	3.40	19:13	5:39	39	5:57	274	8:18	9.90	1:02:24	6:18	30	16:41	232	25:44
Ilsestein	4.80	33:59	7:04	26	8:27	208	24:08	14.70	1:36:23	6:33	27	25:08	221	39:48
Plessenburg	2.30	16:50	7:19	25	4:24	185	7:12	17.00	1:53:13	6:39	25	29:32	213	47:00
Oehrenfeld	3.40	19:31	5:44	31	5:44	237	8:10	20.40	2:12:44	6:30	27	35:16	218	55:10
Ilseburg/Markt	4.50	29:11	6:29	30	8:16	222	12:25	24.90	2:41:55	6:30	29	43:32	222	1:07:35