



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jens Rettig

□□□: 2:46:03

□□: 350

□□: 8.67 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 281 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 244 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 32(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:55	7:03	33	8:08	242	12:19	4.10	28:55	7:03	33	8:08	242	12:19	
Plessenburg	2.40	17:00	7:05	37	5:30	283	7:51	6.50	45:55	7:03	35	13:38	263	20:10	
Oehrenfeld	3.40	19:30	5:44	41	6:14	285	8:35	9.90	1:05:25	6:36	36	19:42	268	28:45	
Ilsestein	4.80	35:42	7:26	33	10:10	249	25:51	14.70	1:41:07	6:52	37	29:52	261	44:32	
Plessenburg	2.30	17:51	7:45	29	5:25	242	8:13	17.00	1:58:58	6:59	35	35:17	256	52:45	
Oehrenfeld	3.40	19:18	5:40	29	5:31	234	7:57	20.40	2:18:16	6:46	34	40:48	252	1:00:42	
Ilseburg/Markt	4.50	27:47	6:10	21	6:52	189	11:01	24.90	2:46:03	6:40	32	47:40	244	1:11:43	