



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jürgen Fries de las Heras

□□□: 2:47:24

□□: 132

□□: 8.60 km/h

□□□□: 6:43 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 284 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 247 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 33(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:20	7:09	36	8:33	256	12:44	4.10	29:20	7:09	36	8:33	256	12:44	
Plessenburg	2.40	15:57	6:38	29	4:27	236	6:48	6.50	45:17	6:58	34	13:00	248	19:32	
Oehrenfeld	3.40	18:29	5:26	33	5:13	250	7:34	9.90	1:03:46	6:26	33	18:03	245	27:06	
Ilsestein	4.80	35:16	7:20	31	9:44	237	25:25	14.70	1:39:02	6:44	31	27:47	242	42:27	
Plessenburg	2.30	18:35	8:04	35	6:09	265	8:57	17.00	1:57:37	6:55	32	33:56	246	51:24	
Oehrenfeld	3.40	20:01	5:53	35	6:14	259	8:40	20.40	2:17:38	6:44	32	40:10	245	1:00:04	
Ilseburg/Markt	4.50	29:46	6:36	32	8:51	237	13:00	24.90	2:47:24	6:43	33	49:01	247	1:13:04	