



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Norbert Förster

□□: 124

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:48:27

□□: 8.55 km/h
□□□□: 6:45 min/km

□□□□□/□□□: 294 (of 433)

□□□□□/□: 256 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 35(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:44	7:59	44	11:57	318	16:08	4.10	32:44	7:59	44	11:57	318	16:08	
Plessenburg	2.40	18:04	7:31	44	6:34	313	8:55	6.50	50:48	7:48	46	18:31	317	25:03	
Oehrenfeld	3.40	19:26	5:42	40	6:10	280	8:31	9.90	1:10:14	7:05	44	24:31	312	33:34	
Ilsestein	4.80	36:00	7:30	34	10:28	253	26:09	14.70	1:46:14	7:13	39	34:59	294	49:39	
Plessenburg	2.30	16:45	7:16	23	4:19	182	7:07	17.00	2:02:59	7:14	39	39:18	279	56:46	
Oehrenfeld	3.40	18:12	5:21	23	4:25	199	6:51	20.40	2:21:11	6:55	38	43:43	270	1:03:37	
Ilseburg/Markt	4.50	27:16	6:03	18	6:21	177	10:30	24.90	2:48:27	6:45	35	50:04	256	1:14:07	