



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Mario Pelzel

□□: VfL 28 Ellrich
 □□: 326

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59) B

□□□: 2:54:51

□□: 8.24 km/h
 □□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□: 320 (of 433)

□□□□□/□: 274 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 38(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:38	6:44	28	6:51	195	11:02	4.10	27:38	6:44	28	6:51	195	11:02
Plessenburg	2.40	16:26	6:50	33	4:56	260	7:17	6.50	44:04	6:46	29	11:47	224	18:19
Oehrenfeld	3.40	16:02	4:42	14	2:46	127	5:07	9.90	1:00:06	6:04	24	14:23	198	23:26
Ilsestein	4.80	40:14	8:22	43	14:42	310	30:23	14.70	1:40:20	6:49	35	29:05	254	43:45
Plessenburg	2.30	19:02	8:16	39	6:36	277	9:24	17.00	1:59:22	7:01	36	35:41	260	53:09
Oehrenfeld	3.40	20:42	6:05	37	6:55	279	9:21	20.40	2:20:04	6:51	35	42:36	263	1:02:30
Ilseburg/Markt	4.50	34:47	7:43	44	13:52	309	18:01	24.90	2:54:51	7:01	38	56:28	274	1:20:31