



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ralf Kretschmer

□□□: 3:05:53

□□: 258

□□: 7.75 km/h

□□□□: 7:27 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 361 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 298 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 42(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:59	7:48	42	11:12	307	15:23	4.10	31:59	7:48	42	11:12	307	15:23	
Plessenburg	2.40	17:09	7:08	38	5:39	288	8:00	6.50	49:08	7:33	39	16:51	303	23:23	
Oehrenfeld	3.40	18:48	5:31	35	5:32	258	7:53	9.90	1:07:56	6:51	39	22:13	289	31:16	
Ilsestein	4.80	41:20	8:36	45	15:48	321	31:29	14.70	1:49:16	7:25	43	38:01	305	52:41	
Plessenburg	2.30	19:23	8:25	40	6:57	281	9:45	17.00	2:08:39	7:34	42	44:58	300	1:02:26	
Oehrenfeld	3.40	23:41	6:57	44	9:54	322	12:20	20.40	2:32:20	7:28	42	54:52	302	1:14:46	
Ilseburg/Markt	4.50	33:33	7:27	42	12:38	295	16:47	24.90	3:05:53	7:27	42	1:07:30	298	1:31:33	