



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

## Marcel Reising

□□: erst laufen dann saufen  
 □□: 349

□□: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M55 (55-59) B

□□□: 3:50:24

□□: 6.25 km/h  
 □□□□: 9:15 min/km

□□□□□/□□□: 426 (of 433)

□□□□□/□: 346 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 48(of 49)

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	37:43	9:11	49	16:56	348	21:07	4.10	37:43	9:11	49	16:56	348	21:07	
Plessenburg	2.40	20:46	8:39	49	9:16	349	11:37	6.50	58:29	8:59	49	26:12	348	32:44	
Oehrenfeld	3.40	24:00	7:03	49	10:44	349	13:05	9.90	1:22:29	8:19	49	36:46	349	45:49	
Ilsestein	4.80	47:49	9:57	49	22:17	346	37:58	14.70	2:10:18	8:51	49	59:03	349	1:13:43	
Plessenburg	2.30	24:11	10:30	47	11:45	338	14:33	17.00	2:34:29	9:05	48	1:10:48	346	1:28:16	
Oehrenfeld	3.40	29:23	8:38	47	15:36	343	18:02	20.40	3:03:52	9:00	48	1:26:24	346	1:46:18	
Ilseburg/Markt	4.50	46:32	10:20	48	25:37	343	29:46	24.90	3:50:24	9:15	48	1:52:01	346	2:16:04	