



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ralf Utermöhle

□□: 463

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M60 (60-64) B

□□□: 2:34:14

□□: 9.34 km/h  
□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 206 (of 433)

□□□□□/□: 186 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 12(of 28)

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:54	6:48	13	5:29	208	11:18	4.10	27:54	6:48	13	5:29	208	11:18	
Plessenburg	2.40	15:20	6:23	13	3:20	204	6:11	6.50	43:14	6:39	13	8:48	205	17:29	
Oehrenfeld	3.40	17:04	5:01	9	2:57	180	6:09	9.90	1:00:18	6:05	12	11:33	202	23:38	
Ilsestein	4.80	32:59	6:52	11	6:43	183	23:08	14.70	1:33:17	6:20	11	17:57	198	36:42	
Plessenburg	2.30	16:33	7:11	11	3:41	171	6:55	17.00	1:49:50	6:27	12	21:38	197	43:37	
Oehrenfeld	3.40	17:13	5:03	8	2:34	154	5:52	20.40	2:07:03	6:13	10	24:12	189	49:29	
Ilseburg/Markt	4.50	27:11	6:02	12	4:34	174	10:25	24.90	2:34:14	6:11	12	28:46	186	59:54	