



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Hans-Jürgen Krems

□□: 637

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M65 (65-69) I

□□□: 1:13:09

□□: 8.20 km/h  
□□□□: 7:14 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 178)

□□□□□/□: 92 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 1:02:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:35	7:56	4	3:29	92	14:56	4.10	32:35	7:56	4	3:29	92	14:56
□□□	0.90	8:16	9:11	3	1:31	88	5:10	5.00	40:51	8:10	4	5:00	91	37:45
Ilsestein	1.00	7:51	7:50	3	1:33	102	4:15	6.00	48:42	8:07	4	6:33	92	32:37
Ilseburg/Markt	4.10	24:27	5:57	2	3:44	95	11:36	10.10	1:13:09	7:14	2	10:17	92	34:45