



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Karsten Euling

□□□: 2:43:32

□□: 110

□□: 8.81 km/h

□□□□: 6:34 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 261 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 230 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 30(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:29	7:26	38	9:42	283	13:53	4.10	30:29	7:26	38	9:42	283	13:53	
Plessenburg	2.40	16:26	6:50	33	4:56	260	7:17	6.50	46:55	7:13	37	14:38	277	21:10	
Oehrenfeld	3.40	18:33	5:27	34	5:17	252	7:38	9.90	1:05:28	6:36	37	19:45	270	28:48	
Ilsestein	4.80	34:08	7:06	28	8:36	210	24:17	14.70	1:39:36	6:46	34	28:21	252	43:01	
Plessenburg	2.30	17:28	7:35	28	5:02	223	7:50	17.00	1:57:04	6:53	31	33:23	240	50:51	
Oehrenfeld	3.40	20:06	5:54	36	6:19	262	8:45	20.40	2:17:10	6:43	31	39:42	242	59:36	
Ilseburg/Markt	4.50	26:22	5:51	15	5:27	153	9:36	24.90	2:43:32	6:34	30	45:09	230	1:09:12	