



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Michael Kohl

□□□: 3:21:00

□□: 239

□□: 7.16 km/h

□□□□: 8:04 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 407 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 335 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 46(of 49)

Senioren M55 (55-59) B

□□□□□□□: 1:58:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:42	7:29	39	9:55	288	14:06	4.10	30:42	7:29	39	9:55	288	14:06	
Plessenburg	2.40	19:20	8:03	47	7:50	333	10:11	6.50	50:02	7:41	42	17:45	311	24:17	
Oehrenfeld	3.40	21:59	6:27	47	8:43	340	11:04	9.90	1:12:01	7:16	46	26:18	320	35:21	
Ilsestein	4.80	43:06	8:58	47	17:34	336	33:15	14.70	1:55:07	7:49	47	43:52	326	58:32	
Plessenburg	2.30	21:33	9:22	46	9:07	326	11:55	17.00	2:16:40	8:02	46	52:59	324	1:10:27	
Oehrenfeld	3.40	26:42	7:51	46	12:55	338	15:21	20.40	2:43:22	8:00	46	1:05:54	333	1:25:48	
Ilseburg/Markt	4.50	37:38	8:21	46	16:43	328	20:52	24.90	3:21:00	8:04	46	1:22:37	335	1:46:40	