



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Heiner Schultz

□□: LG TuS Lügde

□□: 391

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) B

□□□: 2:05:28

□□: 11.48 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 433)

□□□□□/□: 38 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 1(of 28)

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:26	5:28	2	0:01	51	5:50	4.10	22:26	5:28	2	0:01	51	5:50	
Plessenburg	2.40	12:00	5:00	1	-	44	2:51	6.50	34:26	5:17	1	-	49	8:41	
Oehrenfeld	3.40	14:38	4:18	2	0:31	72	3:43	9.90	49:04	4:57	2	0:19	52	12:24	
Ilsestein	4.80	26:16	5:28	1	-	37	16:25	14.70	1:15:20	5:07	1	-	47	18:45	
Plessenburg	2.30	12:52	5:35	1	-	34	3:14	17.00	1:28:12	5:11	1	-	42	21:59	
Oehrenfeld	3.40	14:39	4:18	1	-	40	3:18	20.40	1:42:51	5:02	1	-	38	25:17	
Ilseburg/Markt	4.50	22:37	5:01	1	-	47	5:51	24.90	2:05:28	5:02	1	-	38	31:08	