



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Michael Minx

□□□: 2:32:29

□□: 306

□□: 9.44 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 189 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 170 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 9(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:05	6:50	14	5:40	213	11:29	4.10	28:05	6:50	14	5:40	213	11:29	
Plessenburg	2.40	15:29	6:27	14	3:29	215	6:20	6.50	43:34	6:42	14	9:08	210	17:49	
Oehrenfeld	3.40	17:24	5:07	11	3:17	203	6:29	9.90	1:00:58	6:09	13	12:13	211	24:18	
Ilsestein	4.80	32:36	6:47	10	6:20	176	22:45	14.70	1:33:34	6:21	12	18:14	200	36:59	
Plessenburg	2.30	16:12	7:02	9	3:20	157	6:34	17.00	1:49:46	6:27	11	21:34	196	43:33	
Oehrenfeld	3.40	17:30	5:08	10	2:51	166	6:09	20.40	2:07:16	6:14	11	24:25	193	49:42	
Ilseburg/Markt	4.50	25:13	5:36	6	2:36	127	8:27	24.90	2:32:29	6:07	9	27:01	170	58:09	