



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Stefan Dürr

□□: Ekosem-Agrar
 □□: 99

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64) B

□□□: 2:33:53

□□: 9.36 km/h
 □□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 199 (of 433)

□□□□□/□: 179 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 11(of 28)

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:11	6:23	6	3:46	142	9:35	4.10	26:11	6:23	6	3:46	142	9:35	
Plessenburg	2.40	13:42	5:42	5	1:42	110	4:33	6.50	39:53	6:08	6	5:27	132	14:08	
Oehrenfeld	3.40	17:28	5:08	12	3:21	208	6:33	9.90	57:21	5:47	5	8:36	150	20:41	
Ilsestein	4.80	30:45	6:24	8	4:29	126	20:54	14.70	1:28:06	5:59	5	12:46	140	31:31	
Plessenburg	2.30	16:19	7:05	10	3:27	162	6:41	17.00	1:44:25	6:08	7	16:13	139	38:12	
Oehrenfeld	3.40	19:48	5:49	18	5:09	246	8:27	20.40	2:04:13	6:05	8	21:22	162	46:39	
Ilseburg/Markt	4.50	29:40	6:35	17	7:03	236	12:54	24.90	2:33:53	6:10	11	28:25	179	59:33	