



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Klaus Hempel

□□□: 2:35:54

□□: 183

□□: 9.24 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 212 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 191 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 13(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:09	6:08	4	2:44	109	8:33	4.10	25:09	6:08	4	2:44	109	8:33	
Plessenburg	2.40	14:38	6:05	9	2:38	169	5:29	6.50	39:47	6:07	5	5:21	130	14:02	
Oehrenfeld	3.40	17:51	5:15	15	3:44	231	6:56	9.90	57:38	5:49	6	8:53	157	20:58	
Ilsestein	4.80	34:26	7:10	15	8:10	220	24:35	14.70	1:32:04	6:15	9	16:44	189	35:29	
Plessenburg	2.30	17:00	7:23	14	4:08	194	7:22	17.00	1:49:04	6:24	9	20:52	188	42:51	
Oehrenfeld	3.40	19:56	5:51	20	5:17	254	8:35	20.40	2:09:00	6:19	13	26:09	202	51:26	
Ilseburg/Markt	4.50	26:54	5:58	11	4:17	166	10:08	24.90	2:35:54	6:15	13	30:26	191	1:01:34	