



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jörg Ehrenberg

□□: 102

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M60 (60-64) B

□□□: 2:41:45

□□: 8.90 km/h
□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 248 (of 433)

□□□□□/□: 221 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 14(of 28)

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 28:10 | 6:52 | 15 | 5:45 | 217 | 11:34 | 4.10 | 28:10 | 6:52 | 15 | 5:45 | 217 | 11:34 |
| Plessenburg | 2.40 | 16:16 | 6:46 | 17 | 4:16 | 254 | 7:07 | 6.50 | 44:26 | 6:50 | 16 | 10:00 | 233 | 18:41 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 17:05 | 5:01 | 10 | 2:58 | 181 | 6:10 | 9.90 | 1:01:31 | 6:12 | 14 | 12:46 | 223 | 24:51 |
| Ilsestein | 4.80 | 34:23 | 7:09 | 14 | 8:07 | 217 | 24:32 | 14.70 | 1:35:54 | 6:31 | 14 | 20:34 | 214 | 39:19 |
| Plessenburg | 2.30 | 18:13 | 7:55 | 19 | 5:21 | 253 | 8:35 | 17.00 | 1:54:07 | 6:42 | 15 | 25:55 | 220 | 47:54 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 18:45 | 5:30 | 14 | 4:06 | 213 | 7:24 | 20.40 | 2:12:52 | 6:30 | 14 | 30:01 | 220 | 55:18 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 28:53 | 6:25 | 15 | 6:16 | 219 | 12:07 | 24.90 | 2:41:45 | 6:29 | 14 | 36:17 | 221 | 1:07:25 |