



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Cord Vornkahl

□□: Wir auf dem Brocken
 □□: 470

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64) B

□□□: 2:43:38

□□: 8.80 km/h
 □□□□: 6:34 min/km

□□□□□/□□□: 262 (of 433)

□□□□□/□: 231 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 15(of 28)

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:42	6:45	12	5:17	198	11:06	4.10	27:42	6:45	12	5:17	198	11:06
Plessenburg	2.40	15:31	6:27	15	3:31	219	6:22	6.50	43:13	6:38	12	8:47	204	17:28
Oehrenfeld	3.40	19:29	5:43	20	5:22	284	8:34	9.90	1:02:42	6:19	16	13:57	236	26:02
Ilsestein	4.80	33:22	6:57	12	7:06	197	23:31	14.70	1:36:04	6:32	15	20:44	216	39:29
Plessenburg	2.30	17:16	7:30	18	4:24	215	7:38	17.00	1:53:20	6:39	14	25:08	214	47:07
Oehrenfeld	3.40	20:11	5:56	21	5:32	265	8:50	20.40	2:13:31	6:32	15	30:40	226	55:57
Ilseburg/Markt	4.50	30:07	6:41	18	7:30	248	13:21	24.90	2:43:38	6:34	15	38:10	231	1:09:18