



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Krystian Twyrdy

□□□: 2:48:15

□□: 460

□□: 8.56 km/h

□□□□: 6:45 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 291 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 253 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 17(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:21	7:53	23	9:56	310	15:45	4.10	32:21	7:53	23	9:56	310	15:45	
Plessenburg	2.40	16:37	6:55	19	4:37	269	7:28	6.50	48:58	7:31	21	14:32	299	23:13	
Oehrenfeld	3.40	19:49	5:49	23	5:42	297	8:54	9.90	1:08:47	6:56	21	20:02	296	32:07	
Ilsestein	4.80	36:03	7:30	18	9:47	255	26:12	14.70	1:44:50	7:07	20	29:30	284	48:15	
Plessenburg	2.30	16:57	7:22	13	4:05	192	7:19	17.00	2:01:47	7:09	20	33:35	275	55:34	
Oehrenfeld	3.40	17:58	5:17	12	3:19	191	6:37	20.40	2:19:45	6:51	19	36:54	257	1:02:11	
Ilseburg/Markt	4.50	28:30	6:19	14	5:53	209	11:44	24.90	2:48:15	6:45	17	42:47	253	1:13:55	