



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Dieter Kosuch

□□□: 2:48:37

□□: 245

□□: 8.54 km/h

□□□□: 6:46 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 295 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 257 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 19(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:31	7:26	19	8:06	284	13:55	4.10	30:31	7:26	19	8:06	284	13:55	
Plessenburg	2.40	17:19	7:12	21	5:19	293	8:10	6.50	47:50	7:21	20	13:24	286	22:05	
Oehrenfeld	3.40	16:48	4:56	7	2:41	168	5:53	9.90	1:04:38	6:31	18	15:53	259	27:58	
Ilsestein	4.80	37:08	7:44	20	10:52	269	27:17	14.70	1:41:46	6:55	18	26:26	265	45:11	
Plessenburg	2.30	18:35	8:04	21	5:43	265	8:57	17.00	2:00:21	7:04	19	32:09	264	54:08	
Oehrenfeld	3.40	18:43	5:30	13	4:04	212	7:22	20.40	2:19:04	6:49	18	36:13	256	1:01:30	
Ilseburg/Markt	4.50	29:33	6:33	16	6:56	229	12:47	24.90	2:48:37	6:46	19	43:09	257	1:14:17	