



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Manfred Kramer

□□□: 3:14:31

□□: 246

□□: 7.40 km/h

□□□□: 7:48 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 390 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 321 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 24(of 28)

Senioren M60 (60-64) B

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:05	7:34	21	8:40	295	14:29	4.10	31:05	7:34	21	8:40	295	14:29
Plessenburg	2.40	18:28	7:41	24	6:28	322	9:19	6.50	49:33	7:37	22	15:07	309	23:48
Oehrenfeld	3.40	19:34	5:45	21	5:27	288	8:39	9.90	1:09:07	6:58	22	20:22	304	32:27
Ilsestein	4.80	41:23	8:37	23	15:07	322	31:32	14.70	1:50:30	7:31	22	35:10	312	53:55
Plessenburg	2.30	23:01	10:00	25	10:09	333	13:23	17.00	2:13:31	7:51	23	45:19	316	1:07:18
Oehrenfeld	3.40	23:14	6:50	25	8:35	315	11:53	20.40	2:36:45	7:41	24	53:54	318	1:19:11
Ilseburg/Markt	4.50	37:46	8:23	26	15:09	329	21:00	24.90	3:14:31	7:48	24	1:09:03	321	1:40:11