



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Wolfgang Pardeike

□□□: 2:32:58

□□: 323

□□: 9.41 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 193 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 173 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 8(of 24)

Senioren M65 (65-69) B

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:50	6:47	10	4:57	206	11:14	4.10	27:50	6:47	10	4:57	206	11:14	
Plessenburg	2.40	15:20	6:23	10	3:11	204	6:11	6.50	43:10	6:38	10	8:08	202	17:25	
Oehrenfeld	3.40	16:35	4:52	5	3:06	156	5:40	9.90	59:45	6:02	10	11:14	191	23:05	
Ilsestein	4.80	33:40	7:00	10	6:19	202	23:49	14.70	1:33:25	6:21	10	17:33	199	36:50	
Plessenburg	2.30	16:59	7:23	7	3:36	193	7:21	17.00	1:50:24	6:29	10	17:50	199	44:11	
Oehrenfeld	3.40	17:04	5:01	6	2:57	144	5:43	20.40	2:07:28	6:14	9	20:47	195	49:54	
Ilseburg/Markt	4.50	25:30	5:40	4	3:27	136	8:44	24.90	2:32:58	6:08	8	24:14	173	58:38	