



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Norbert von Komorski

□□□: 2:47:12

□□: 468

□□: 8.61 km/h

□□□□: 6:42 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 283 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 246 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 12(of 24)

Senioren M65 (65-69) B

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:58	7:03	11	6:05	244	12:22	4.10	28:58	7:03	11	6:05	244	12:22	
Plessenburg	2.40	16:18	6:47	12	4:09	256	7:09	6.50	45:16	6:57	11	10:14	247	19:31	
Oehrenfeld	3.40	17:33	5:09	10	4:04	218	6:38	9.90	1:02:49	6:20	11	14:18	237	26:09	
Ilsestein	4.80	35:19	7:21	12	7:58	241	25:28	14.70	1:38:08	6:40	11	22:16	233	41:33	
Plessenburg	2.30	19:05	8:17	13	5:42	278	9:27	17.00	1:57:13	6:53	12	24:39	242	51:00	
Oehrenfeld	3.40	19:09	5:37	13	5:02	223	7:48	20.40	2:16:22	6:41	12	29:41	238	58:48	
Ilseburg/Markt	4.50	30:50	6:51	11	8:47	265	14:04	24.90	2:47:12	6:42	12	38:28	246	1:12:52	