



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ralf Förster

□□□: 2:53:29

□□: 125

□□: 8.30 km/h

□□□□: 6:58 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 319 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 273 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 13(of 24)

Senioren M65 (65-69) B

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:17	7:08	14	6:24	254	12:41	4.10	29:17	7:08	14	6:24	254	12:41	
Plessenburg	2.40	16:00	6:40	11	3:51	240	6:51	6.50	45:17	6:58	12	10:15	248	19:32	
Oehrenfeld	3.40	19:10	5:38	16	5:41	272	8:15	9.90	1:04:27	6:30	14	15:56	257	27:47	
Ilsestein	4.80	37:22	7:47	14	10:01	272	27:31	14.70	1:41:49	6:55	13	25:57	267	45:14	
Plessenburg	2.30	19:13	8:21	14	5:50	280	9:35	17.00	2:01:02	7:07	13	28:28	267	54:49	
Oehrenfeld	3.40	20:02	5:53	14	5:55	260	8:41	20.40	2:21:04	6:54	13	34:23	268	1:03:30	
Ilseburg/Markt	4.50	32:25	7:12	14	10:22	283	15:39	24.90	2:53:29	6:58	13	44:45	273	1:19:09	