



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Lothar Schmidt

□□□: 2:55:04

□□: 18

□□: 8.23 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 322 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 275 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 14(of 24)

Senioren M65 (65-69) B

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:16	7:08	13	6:23	253	12:40	4.10	29:16	7:08	13	6:23	253	12:40	
Plessenburg	2.40	16:31	6:52	13	4:22	267	7:22	6.50	45:47	7:02	13	10:45	260	20:02	
Oehrenfeld	3.40	18:32	5:27	14	5:03	251	7:37	9.90	1:04:19	6:29	13	15:48	254	27:39	
Ilsestein	4.80	39:35	8:14	17	12:14	300	29:44	14.70	1:43:54	7:04	15	28:02	276	47:19	
Plessenburg	2.30	20:24	8:52	19	7:01	303	10:46	17.00	2:04:18	7:18	15	31:44	280	58:05	
Oehrenfeld	3.40	20:08	5:55	15	6:01	263	8:47	20.40	2:24:26	7:04	15	37:45	279	1:06:52	
Ilseburg/Markt	4.50	30:38	6:48	10	8:35	260	13:52	24.90	2:55:04	7:01	14	46:20	275	1:20:44	