



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Eckhard Karnahl

□□□: 2:59:07

□□: 220

□□: 8.04 km/h

□□□□: 7:11 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 338 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 285 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 15(of 24)

Senioren M65 (65-69) B

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:18	7:52	20	9:25	309	15:42	4.10	32:18	7:52	20	9:25	309	15:42	
Plessenburg	2.40	18:35	7:44	22	6:26	323	9:26	6.50	50:53	7:49	20	15:51	318	25:08	
Oehrenfeld	3.40	18:26	5:25	13	4:57	248	7:31	9.90	1:09:19	7:00	18	20:48	305	32:39	
Ilsestein	4.80	39:50	8:17	19	12:29	305	29:59	14.70	1:49:09	7:25	18	33:17	304	52:34	
Plessenburg	2.30	20:21	8:50	18	6:58	302	10:43	17.00	2:09:30	7:37	18	36:56	305	1:03:17	
Oehrenfeld	3.40	18:37	5:28	11	4:30	208	7:16	20.40	2:28:07	7:15	18	41:26	291	1:10:33	
Ilseburg/Markt	4.50	31:00	6:53	12	8:57	267	14:14	24.90	2:59:07	7:11	15	50:23	285	1:24:47	