



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Gerhard Erdmann

□□□: 2:59:18

□□: 109

□□: 8.03 km/h

□□□□: 7:12 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 340 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 287 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 16(of 24)

Senioren M65 (65-69) B

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:46	7:44	19	8:53	305	15:10	4.10	31:46	7:44	19	8:53	305	15:10	
Plessenburg	2.40	17:35	7:19	17	5:26	302	8:26	6.50	49:21	7:35	19	14:19	306	23:36	
Oehrenfeld	3.40	19:42	5:47	18	6:13	293	8:47	9.90	1:09:03	6:58	17	20:32	302	32:23	
Ilsestein	4.80	38:31	8:01	15	11:10	284	28:40	14.70	1:47:34	7:19	17	31:42	299	50:59	
Plessenburg	2.30	18:33	8:03	12	5:10	263	8:55	17.00	2:06:07	7:25	17	33:33	291	59:54	
Oehrenfeld	3.40	20:16	5:57	16	6:09	269	8:55	20.40	2:26:23	7:10	16	39:42	285	1:08:49	
Ilseburg/Markt	4.50	32:55	7:18	15	10:52	289	16:09	24.90	2:59:18	7:12	16	50:34	287	1:24:58	