



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Frank Kröber

□□: 259

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Senioren M65 (65-69) B

□□□: 3:10:44

□□: 7.55 km/h
□□□□: 7:39 min/km

□□□□□/□□□: 380 (of 433)

□□□□□/□: 313 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 2:08:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:15	7:08	12	6:22	252	12:39	4.10	29:15	7:08	12	6:22	252	12:39	
Plessenburg	2.40	17:02	7:05	15	4:53	285	7:53	6.50	46:17	7:07	15	11:15	270	20:32	
Oehrenfeld	3.40	19:48	5:49	20	6:19	296	8:53	9.90	1:06:05	6:40	15	17:34	279	29:25	
Ilsestein	4.80	36:55	7:41	13	9:34	268	27:04	14.70	1:43:00	7:00	14	27:08	270	46:25	
Plessenburg	2.30	19:32	8:29	15	6:09	285	9:54	17.00	2:02:32	7:12	14	29:58	277	56:19	
Oehrenfeld	3.40	21:12	6:14	18	7:05	284	9:51	20.40	2:23:44	7:02	14	37:03	278	1:06:10	
Ilseburg/Markt	4.50	47:00	10:26	24	24:57	344	30:14	24.90	3:10:44	7:39	20	1:02:00	313	1:36:24	