



52. Brockenlauf
Ilsenburg / 02.09.2023

□□□□

Caspar, Holger

□□: Michelbach Aarbergen

□□: 614

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:12

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 169)

□□□□□/□: 44 (of 101)

□□□□□□: 34:38

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 41:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:32	6:28	5	6:37	52	9:32	4.10	26:32	6:28	5	6:37	53	26:32	
Loddenke	2.20	10:06	4:35	4	1:58	45	3:19	6.30	36:38	5:48	5	8:35	49	12:51	
Ilsenburg/Markt	3.30	14:34	4:24	4	1:34	35	3:55	9.60	51:12	5:20	4	10:09	44	16:34	