



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Till Helmbold

□□□: 1:01:48

□□: 597

□□: 9.71 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 72 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 61 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 8(of 13)

Männer (20-29) I

□□□□□□□: 38:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:50	6:47	8	10:11	54	10:11	4.10	27:50	6:47	8	10:11	54	10:11
□□□	0.90	6:40	7:24	6	2:22	48	3:34	5.00	34:30	6:54	8	12:33	54	31:24
Ilsestein	1.00	6:02	6:01	9	2:26	53	2:26	6.00	40:32	6:45	8	14:59	52	24:27
Ilseburg/Markt	4.10	21:16	5:11	10	8:25	71	8:25	10.10	1:01:48	6:07	8	23:24	61	23:24