



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Phillip Lübbecke

□□□: 1:02:23

□□: 1028

□□: 9.62 km/h

□□□□: 6:10 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 75 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 63 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 9(of 13)

Männer (20-29) I

□□□□□□□: 38:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:29	7:26	11	12:50	78	12:50	4.10	30:29	7:26	11	12:50	78	12:50
□□□	0.90	6:43	7:27	7	2:25	49	3:37	5.00	37:12	7:26	9	15:15	71	34:06
Ilsestein	1.00	5:55	5:55	7	2:19	48	2:19	6.00	43:07	7:11	9	17:34	68	27:02
Ilseburg/Markt	4.10	19:16	4:41	7	6:25	46	6:25	10.10	1:02:23	6:10	9	23:59	63	23:59