



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Fabian Zeidler

□□□: 47:11

□□: 717

□□: 12.72 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 8 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 8 (of 117)

□□□□:

□□□□□□: 38:24

Senioren M30 (30-34) I

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:04	5:08	4	3:09	8	3:25	4.10	21:04	5:08	4	3:09	8	3:25
□□□	0.90	5:27	6:03	4	1:02	10	2:21	5.00	26:31	5:18	4	4:05	9	23:25
Ilsestein	1.00	4:39	4:39	4	0:35	8	1:03	6.00	31:10	5:11	4	4:40	9	15:05
Ilseburg/Markt	4.10	16:01	3:54	5	2:28	9	3:10	10.10	47:11	4:40	4	7:08	8	8:47