



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Dennis Alexander Possiel

□□□: 50:01

□□: 667

□□: 12.00 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 16 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 14 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 5(of 13)

Senioren M30 (30-34) I

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:57	5:50	6	6:02	20	6:18	4.10	23:57	5:50	6	6:02	20	6:18
□□□	0.90	5:45	6:23	5	1:20	15	2:39	5.00	29:42	5:56	6	7:16	20	26:36
Ilsestein	1.00	4:50	4:49	5	0:46	9	1:14	6.00	34:32	5:45	6	8:02	19	18:27
Ilseburg/Markt	4.10	15:29	3:46	4	1:56	7	2:38	10.10	50:01	4:57	5	9:58	14	11:37