



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Felix Altenburg

□□: Männerhort

□□: 552

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) I

□□□: 55:18

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 178)

□□□□□/□: 31 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:46	6:02	7	6:51	28	7:07	4.10	24:46	6:02	7	6:51	28	7:07
□□□	0.90	6:17	6:58	7	1:52	32	3:11	5.00	31:03	6:12	7	8:37	30	27:57
Ilsestein	1.00	5:42	5:42	7	1:38	36	2:06	6.00	36:45	6:07	7	10:15	31	20:40
Ilseburg/Markt	4.10	18:33	4:31	7	5:00	37	5:42	10.10	55:18	5:28	7	15:15	31	16:54