



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Benjamin Wolf

□□: Männerhort

□□: 714

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) I

□□□: 57:18

□□: 10.47 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 178)

□□□□□/□: 40 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:04	6:06	8	7:09	30	7:25	4.10	25:04	6:06	8	7:09	30	7:25
□□□	0.90	6:23	7:05	8	1:58	37	3:17	5.00	31:27	6:17	8	9:01	32	28:21
Ilsestein	1.00	6:01	6:00	9	1:57	51	2:25	6.00	37:28	6:14	8	10:58	34	21:23
Ilseburg/Markt	4.10	19:50	4:50	9	6:17	54	6:59	10.10	57:18	5:40	8	17:15	40	18:54