



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jonas Schmeddes

□□□: 59:21

□□: 680

□□: 10.11 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 54 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 47 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 9(of 13)

Senioren M30 (30-34) I

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:46	6:46	9	9:51	52	10:07	4.10	27:46	6:46	9	9:51	52	10:07
□□□	0.90	6:27	7:10	9	2:02	38	3:21	5.00	34:13	6:50	9	11:47	50	31:07
Ilsestein	1.00	5:52	5:51	8	1:48	43	2:16	6.00	40:05	6:40	9	13:35	49	24:00
Ilseburg/Markt	4.10	19:16	4:41	8	5:43	46	6:25	10.10	59:21	5:52	9	19:18	47	20:57