



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Marcel Köppelmann

□□□: 1:04:49

□□: 632

□□: 9.26 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 88 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 72 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 10(of 13)

Senioren M30 (30-34) I

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:47	7:01	10	10:52	62	11:08	4.10	28:47	7:01	10	10:52	62	11:08	
□□□	0.90	7:36	8:26	11	3:11	78	4:30	5.00	36:23	7:16	10	13:57	67	33:17	
Ilsestein	1.00	6:09	6:09	10	2:05	59	2:33	6.00	42:32	7:05	10	16:02	64	26:27	
Ilseburg/Markt	4.10	22:17	5:26	11	8:44	78	9:26	10.10	1:04:49	6:25	10	24:46	72	26:25	