



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Tom Jahnke-Düfert

□□□: 1:06:01

□□: 615

□□: 9.09 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 91 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 73 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 11(of 13)

Senioren M30 (30-34) I

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:32	7:12	11	11:37	67	11:53	4.10	29:32	7:12	11	11:37	67	11:53
□□□	0.90	7:19	8:07	10	2:54	72	4:13	5.00	36:51	7:22	11	14:25	69	33:45
Ilsestein	1.00	7:01	7:00	11	2:57	79	3:25	6.00	43:52	7:18	11	17:22	73	27:47
Ilseburg/Markt	4.10	22:09	5:24	10	8:36	76	9:18	10.10	1:06:01	6:32	11	25:58	73	27:37