



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Robert Kreuzig

□□: 1044

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M30 (30-34) I

□□□: 1:09:22

□□: 8.65 km/h
□□□□: 6:52 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 178)

□□□□□/□: 82 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 30:07 | 7:20 | 12 | 12:12 | 73 | 12:28 | 4.10 | 30:07 | 7:20 | 12 | 12:12 | 73 | 12:28 |
| □□□ | 0.90 | 8:05 | 8:58 | 12 | 3:40 | 86 | 4:59 | 5.00 | 38:12 | 7:38 | 12 | 15:46 | 82 | 35:06 |
| Ilsestein | 1.00 | 7:45 | 7:45 | 13 | 3:41 | 99 | 4:09 | 6.00 | 45:57 | 7:39 | 12 | 19:27 | 82 | 29:52 |
| Ilseburg/Markt | 4.10 | 23:25 | 5:42 | 12 | 9:52 | 89 | 10:34 | 10.10 | 1:09:22 | 6:52 | 12 | 29:19 | 82 | 30:58 |