



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Robert Kreuzig

□□□: 1:09:22

□□: 1044

□□: 8.65 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 109 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 82 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 12(of 13)

Senioren M30 (30-34) I

□□□□□□□: 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