



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christopher Rüger

□□: Glindower Alpenläufer

□□: 677

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34) I

□□□: 1:14:48

□□: 8.02 km/h

□□□□: 7:24 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 178)

□□□□□/□: 100 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 40:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	34:20	8:22	13	16:25	101	16:41	4.10	34:20	8:22	13	16:25	101	16:41
□□□	0.90	8:26	9:22	13	4:01	96	5:20	5.00	42:46	8:33	13	20:20	102	39:40
Ilsestein	1.00	7:11	7:11	12	3:07	85	3:35	6.00	49:57	8:19	13	23:27	101	33:52
Ilseburg/Markt	4.10	24:51	6:03	13	11:18	98	12:00	10.10	1:14:48	7:24	13	34:45	100	36:24