



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Manuel Heuck

□□: 598

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M35 (35-39) I

□□□: 49:44

□□: 12.06 km/h  
□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 178)

□□□□□/□: 11 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 49:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:28	5:28	1	-	11	4:49	4.10	22:28	5:28	1	-	11	4:49	
□□□	0.90	5:51	6:29	2	0:24	19	2:45	5.00	28:19	5:39	2	0:19	15	25:13	
Ilsestein	1.00	5:04	5:03	1	-	12	1:28	6.00	33:23	5:33	2	0:16	15	17:18	
Ilseburg/Markt	4.10	16:21	3:59	1	-	10	3:30	10.10	49:44	4:55	1	-	11	11:20	