



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christoph Arnold

□□□: 49:58

□□: 31

□□: 12.01 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 15 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 13 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

Senioren M35 (35-39) I

□□□□□□□: 49:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:33	5:30	2	0:05	12	4:54	4.10	22:33	5:30	2	0:05	12	4:54	
□□□	0.90	5:27	6:03	1	-	10	2:21	5.00	28:00	5:35	1	-	12	24:54	
Ilsestein	1.00	5:07	5:06	2	0:03	14	1:31	6.00	33:07	5:31	1	-	12	17:02	
Ilseburg/Markt	4.10	16:51	4:06	2	0:30	15	4:00	10.10	49:58	4:56	2	0:14	13	11:34	