



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Hannes Konstabel

□□□: 53:19

□□: 631

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 24 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 20 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 4(of 11)

Senioren M35 (35-39) I

□□□□□□□: 49:44

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 24:02 | 5:51 | 4 | 1:34 | 22 | 6:23 | 4.10 | 24:02 | 5:51 | 4 | 1:34 | 22 | 6:23 |
| □□□ | 0.90 | 5:58 | 6:37 | 3 | 0:31 | 23 | 2:52 | 5.00 | 30:00 | 6:00 | 4 | 2:00 | 23 | 26:54 |
| Ilsestein | 1.00 | 5:28 | 5:28 | 5 | 0:24 | 25 | 1:52 | 6.00 | 35:28 | 5:54 | 4 | 2:21 | 22 | 19:23 |
| Ilseburg/Markt | 4.10 | 17:51 | 4:21 | 4 | 1:30 | 25 | 5:00 | 10.10 | 53:19 | 5:16 | 4 | 3:35 | 20 | 14:55 |