



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	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	