



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Frank Meyer

□□: 659

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M35 (35-39) I

□□□: 55:31

□□: 10.81 km/h
□□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 178)

□□□□□/□: 32 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 49:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:45	6:16	6	3:17	37	8:06	4.10	25:45	6:16	6	3:17	37	8:06	
□□□	0.90	6:18	7:00	6	0:51	33	3:12	5.00	32:03	6:24	6	4:03	37	28:57	
Ilsestein	1.00	5:26	5:26	4	0:22	24	1:50	6.00	37:29	6:14	6	4:22	35	21:24	
Ilseburg/Markt	4.10	18:02	4:23	5	1:41	26	5:11	10.10	55:31	5:29	6	5:47	32	17:07	