



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Thomas Doll

□□: 570

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M35 (35-39) I

□□□: 57:04

□□: 10.51 km/h  
□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 178)

□□□□□/□: 38 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 49:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:48	6:17	7	3:20	39	8:09	4.10	25:48	6:17	7	3:20	39	8:09	
□□□	0.90	6:21	7:03	7	0:54	34	3:15	5.00	32:09	6:25	7	4:09	38	29:03	
Ilsestein	1.00	5:38	5:38	6	0:34	32	2:02	6.00	37:47	6:17	7	4:40	37	21:42	
Ilseburg/Markt	4.10	19:17	4:42	8	2:56	48	6:26	10.10	57:04	5:39	7	7:20	38	18:40	