



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Christian Ulrich

□□: Boxsportzentrum Wernigerode

□□: 699

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39) I

□□□: 59:32

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 56 (of 178)

□□□□□/□: 49 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 49:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:06	6:51	9	5:38	57	10:27	4.10	28:06	6:51	9	5:38	57	10:27
□□□	0.90	7:06	7:53	10	1:39	65	4:00	5.00	35:12	7:02	9	7:12	59	32:06
Ilsestein	1.00	5:48	5:47	8	0:44	40	2:12	6.00	41:00	6:49	9	7:53	59	24:55
Ilseburg/Markt	4.10	18:32	4:31	6	2:11	35	5:41	10.10	59:32	5:53	8	9:48	49	21:08