



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

René Karow

□□: 620

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44) I

□□□: 56:03

□□: 10.70 km/h
□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 178)

□□□□□/□: 34 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 50:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:04	6:06	2	2:18	30	7:25	4.10	25:04	6:06	2	2:18	30	7:25
□□□	0.90	6:27	7:10	2	0:38	38	3:21	5.00	31:31	6:18	2	2:56	33	28:25
Ilsestein	1.00	5:39	5:39	3	0:33	34	2:03	6.00	37:10	6:11	2	3:29	33	21:05
Ilseburg/Markt	4.10	18:53	4:36	4	1:39	40	6:02	10.10	56:03	5:32	2	5:08	34	17:39