



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Oliver Koch

□□: Läufer-Team Oker e.V.

□□: 629

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) I

□□□: 56:06

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 178)

□□□□□/□: 35 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 50:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:27	6:27	3	3:41	42	8:48	4.10	26:27	6:27	3	3:41	42	8:48	
□□□	0.90	6:28	7:11	3	0:39	40	3:22	5.00	32:55	6:34	3	4:20	42	29:49	
Ilsestein	1.00	5:30	5:30	2	0:24	27	1:54	6.00	38:25	6:24	3	4:44	41	22:20	
Ilseburg/Markt	4.10	17:41	4:18	2	0:27	22	4:50	10.10	56:06	5:33	3	5:11	35	17:42	