



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Roy Radünzel

□□: 669

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44) I

□□□: 58:05

□□: 10.33 km/h  
□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 178)

□□□□□/□: 44 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 50:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:57	6:34	4	4:11	47	9:18	4.10	26:57	6:34	4	4:11	47	9:18	
□□□	0.90	6:33	7:16	4	0:44	42	3:27	5.00	33:30	6:42	4	4:55	47	30:24	
Ilsestein	1.00	5:56	5:56	4	0:50	49	2:20	6.00	39:26	6:34	4	5:45	46	23:21	
Ilseburg/Markt	4.10	18:39	4:32	3	1:25	38	5:48	10.10	58:05	5:45	4	7:10	44	19:41	