



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Martin Wahnschaffe

□□□: 1:13:09

□□: 707

□□: 8.20 km/h

□□□□: 7:14 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 127 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 92 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 5(of 5)

Senioren M40 (40-44) I

□□□□□□□: 50:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:25	7:54	5	9:39	89	14:46	4.10	32:25	7:54	5	9:39	89	14:46
□□□	0.90	8:27	9:23	5	2:38	97	5:21	5.00	40:52	8:10	5	12:17	92	37:46
Ilsestein	1.00	7:51	7:50	5	2:45	102	4:15	6.00	48:43	8:07	5	15:02	93	32:38
Ilseburg/Markt	4.10	24:26	5:57	5	7:12	94	11:35	10.10	1:13:09	7:14	5	22:14	92	34:45