



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jörg Lehmann

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
□□: 648

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49) I

□□□: 48:33

□□: 12.36 km/h
□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 178)

□□□□□/□: 9 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 2(of 12)

□□□□□□□: 45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:23	5:12	2	1:22	9	3:44	4.10	21:23	5:12	2	1:22	9	3:44
□□□	0.90	5:23	5:58	2	0:22	9	2:17	5.00	26:46	5:21	2	1:44	10	23:40
Ilsestein	1.00	4:56	4:56	2	0:23	10	1:20	6.00	31:42	5:16	2	2:07	10	15:37
Ilseburg/Markt	4.10	16:51	4:06	2	1:22	15	4:00	10.10	48:33	4:48	2	3:29	9	10:09