



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

René Göthel

□□: 589

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49) I

□□□: 57:25

□□: 10.45 km/h
□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 178)

□□□□□/□: 41 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:09	6:08	4	5:08	32	7:30	4.10	25:09	6:08	4	5:08	32	7:30
□□□	0.90	6:29	7:12	5	1:28	41	3:23	5.00	31:38	6:19	4	6:36	36	28:32
Ilsestein	1.00	6:08	6:08	5	1:35	57	2:32	6.00	37:46	6:17	4	8:11	36	21:41
Ilseburg/Markt	4.10	19:39	4:47	7	4:10	52	6:48	10.10	57:25	5:41	4	12:21	41	19:01