



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Marco Hofmann

□□□: 57:49

□□: 604

□□: 10.38 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 49 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 42 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 5(of 12)

Senioren M45 (45-49) I

□□□□□□□: 45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:41	6:30	5	6:40	43	9:02	4.10	26:41	6:30	5	6:40	43	9:02	
□□□	0.90	6:15	6:56	4	1:14	31	3:09	5.00	32:56	6:35	5	7:54	44	29:50	
Ilsestein	1.00	5:53	5:53	3	1:20	45	2:17	6.00	38:49	6:28	5	9:14	44	22:44	
Ilseburg/Markt	4.10	19:00	4:38	5	3:31	41	6:09	10.10	57:49	5:43	5	12:45	42	19:25	