



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Silvio Krosch

□□: 723

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M45 (45-49) I

□□□: 1:01:06

□□: 9.82 km/h  
□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 178)

□□□□□/□: 55 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 6(of 12)

□□□□□□□: 45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:10	7:06	7	9:09	64	11:31	4.10	29:10	7:06	7	9:09	64	11:31
□□□	0.90	6:55	7:41	8	1:54	58	3:49	5.00	36:05	7:13	7	11:03	64	32:59
Ilsestein	1.00	5:53	5:53	3	1:20	45	2:17	6.00	41:58	6:59	6	12:23	62	25:53
Ilseburg/Markt	4.10	19:08	4:40	6	3:39	44	6:17	10.10	1:01:06	6:02	6	16:02	55	22:42