



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Gabriel Recnik

□□□: 1:02:49

□□: 672

□□: 9.55 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 79 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 65 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 8(of 12)

Senioren M45 (45-49) I

□□□□□□□: 45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:40	7:14	9	9:39	68	12:01	4.10	29:40	7:14	9	9:39	68	12:01	
□□□	0.90	6:56	7:42	9	1:55	59	3:50	5.00	36:36	7:19	9	11:34	68	33:30	
Ilsestein	1.00	6:27	6:27	8	1:54	69	2:51	6.00	43:03	7:10	8	13:28	67	26:58	
Ilseburg/Markt	4.10	19:46	4:49	8	4:17	53	6:55	10.10	1:02:49	6:13	8	17:45	65	24:25	