



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Markus Golnik

□□: Lauffreunde Harz

□□: 587

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49) I

□□□: 1:03:58

□□: 9.38 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 178)

□□□□□/□: 68 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	29:18	7:08	8	9:17	66	11:39	4.10	29:18	7:08	8	9:17	66	11:39
□□□	0.90	6:48	7:33	7	1:47	53	3:42	5.00	36:06	7:13	8	11:04	65	33:00
Ilsestein	1.00	6:35	6:34	9	2:02	72	2:59	6.00	42:41	7:06	7	13:06	65	26:36
Ilseburg/Markt	4.10	21:17	5:11	10	5:48	72	8:26	10.10	1:03:58	6:20	9	18:54	68	25:34