



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ 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 |