



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Thomas Kremling

□□□: 1:08:42

□□: 636

□□: 8.73 km/h

□□□□: 6:48 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 106 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 80 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 11(of 12)

Senioren M45 (45-49) I

□□□□□□□: 45:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:27	7:25	11	10:26	77	12:48	4.10	30:27	7:25	11	10:26	77	12:48
□□□	0.90	7:43	8:34	11	2:42	81	4:37	5.00	38:10	7:37	11	13:08	81	35:04
Ilsestein	1.00	7:06	7:05	10	2:33	82	3:30	6.00	45:16	7:32	11	15:41	79	29:11
Ilseburg/Markt	4.10	23:26	5:42	11	7:57	90	10:35	10.10	1:08:42	6:48	11	23:38	80	30:18