



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Luis Risse

□□□: 58:34

□□: 1036

□□: 10.24 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 52 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 45 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 3(of 11)

Senioren M50 (50-54) I

□□□□□□□: 49:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:43	6:30	3	4:27	45	9:04	4.10	26:43	6:30	3	4:27	45	9:04	
□□□	0.90	6:39	7:23	3	1:09	47	3:33	5.00	33:22	6:40	3	5:36	45	30:16	
Ilsestein	1.00	6:03	6:02	4	0:52	55	2:27	6.00	39:25	6:34	3	6:28	45	23:20	
Ilseburg/Markt	4.10	19:09	4:40	3	2:34	45	6:18	10.10	58:34	5:47	3	9:02	45	20:10	