



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Carsten Haßpecker

□□□: 1:07:57

□□: 592

□□: 8.83 km/h

□□□□: 6:43 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 100 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 77 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 6(of 11)

Senioren M50 (50-54) I

□□□□□□□: 49:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:36	7:27	6	8:20	79	12:57	4.10	30:36	7:27	6	8:20	79	12:57
□□□	0.90	7:25	8:14	6	1:55	76	4:19	5.00	38:01	7:36	6	10:15	76	34:55
Ilsestein	1.00	7:18	7:17	8	2:07	90	3:42	6.00	45:19	7:33	6	12:22	80	29:14
Ilseburg/Markt	4.10	22:38	5:31	7	6:03	83	9:47	10.10	1:07:57	6:43	6	18:25	77	29:33