



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Alexander Gieraths

□□□: 1:09:05

□□: 585

□□: 8.69 km/h

□□□□: 6:50 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 108 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 81 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 7(of 11)

Senioren M50 (50-54) I

□□□□□□□: 49:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:10	7:36	7	8:54	83	13:31	4.10	31:10	7:36	7	8:54	83	13:31
□□□	0.90	8:20	9:15	7	2:50	94	5:14	5.00	39:30	7:54	7	11:44	84	36:24
Ilsestein	1.00	7:08	7:08	7	1:57	83	3:32	6.00	46:38	7:46	7	13:41	84	30:33
Ilseburg/Markt	4.10	22:27	5:28	6	5:52	80	9:36	10.10	1:09:05	6:50	7	19:33	81	30:41