



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ralf Bauer

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 556

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54) I

□□□: 1:13:40

□□: 8.14 km/h

□□□□: 7:17 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 178)

□□□□□/□: 96 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 49:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:54	8:16	8	11:38	99	16:15	4.10	33:54	8:16	8	11:38	99	16:15
□□□	0.90	9:14	10:15	11	3:44	108	6:08	5.00	43:08	8:37	9	15:22	104	40:02
Ilsestein	1.00	6:52	6:51	6	1:41	74	3:16	6.00	50:00	8:20	9	17:03	102	33:55
Ilseburg/Markt	4.10	23:40	5:46	8	7:05	91	10:49	10.10	1:13:40	7:17	8	24:08	96	35:16