



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Frank Ebert-Herzog

□□□: 1:16:30

□□: 100

□□: 7.84 km/h

□□□□: 7:34 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 145 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 103 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 10(of 11)

Senioren M50 (50-54) I

□□□□□□□: 49:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	34:26	8:23	10	12:10	102	16:47	4.10	34:26	8:23	10	12:10	102	16:47
□□□	0.90	8:44	9:42	9	3:14	104	5:38	5.00	43:10	8:37	10	15:24	105	40:04
Ilsestein	1.00	8:06	8:05	10	2:55	104	4:30	6.00	51:16	8:32	10	18:19	106	35:11
Ilseburg/Markt	4.10	25:14	6:09	10	8:39	102	12:23	10.10	1:16:30	7:34	10	26:58	103	38:06