



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Mario Braune

□□: 561

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M55 (55-59) I

□□□: 54:53

□□: 10.93 km/h  
□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 178)

□□□□□/□: 28 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:31	6:13	2	1:24	36	7:52	4.10	25:31	6:13	2	1:24	36	7:52
□□□	0.90	6:02	6:42	1	-	24	2:56	5.00	31:33	6:18	2	1:15	35	28:27
Ilsestein	1.00	5:32	5:31	1	-	28	1:56	6.00	37:05	6:10	2	0:59	32	21:00
Ilseburg/Markt	4.10	17:48	4:20	1	-	24	4:57	10.10	54:53	5:26	2	0:06	28	16:29