



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Steffen Just

□□: 217

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59) I

□□□: 57:10

□□: 10.50 km/h
□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 178)

□□□□□/□: 39 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 26:22 | 6:25 | 3 | 2:15 | 41 | 8:43 | 4.10 | 26:22 | 6:25 | 3 | 2:15 | 41 | 8:43 | |
| □□□ | 0.90 | 6:33 | 7:16 | 3 | 0:31 | 42 | 3:27 | 5.00 | 32:55 | 6:34 | 3 | 2:37 | 42 | 29:49 | |
| Ilsestein | 1.00 | 5:53 | 5:53 | 5 | 0:21 | 45 | 2:17 | 6.00 | 38:48 | 6:27 | 3 | 2:42 | 43 | 22:43 | |
| Ilseburg/Markt | 4.10 | 18:22 | 4:28 | 2 | 0:34 | 30 | 5:31 | 10.10 | 57:10 | 5:39 | 3 | 2:23 | 39 | 18:46 | |