



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	