



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jens Horstmann

□□□: 1:00:40

□□: 611

□□: 9.89 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 62 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 53 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 4(of 14)

Senioren M55 (55-59) I

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:27	6:41	5	3:20	49	9:48	4.10	27:27	6:41	5	3:20	49	9:48	
□□□	0.90	6:57	7:43	6	0:55	61	3:51	5.00	34:24	6:52	5	4:06	52	31:18	
Ilsestein	1.00	6:21	6:20	8	0:49	66	2:45	6.00	40:45	6:47	7	4:39	58	24:40	
Ilseburg/Markt	4.10	19:55	4:51	4	2:07	56	7:04	10.10	1:00:40	6:00	4	5:53	53	22:16	