



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Freddy Müller

□□: hzmakler & friends

□□: 660

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59) I

□□□: 1:00:46

□□: 9.87 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 178)

□□□□□/□: 54 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:45	6:46	6	3:38	51	10:06	4.10	27:45	6:46	6	3:38	51	10:06	
□□□	0.90	6:57	7:43	6	0:55	61	3:51	5.00	34:42	6:56	6	4:24	55	31:36	
Ilsestein	1.00	5:52	5:51	4	0:20	43	2:16	6.00	40:34	6:45	5	4:28	53	24:29	
Ilseburg/Markt	4.10	20:12	4:55	5	2:24	57	7:21	10.10	1:00:46	6:00	5	5:59	54	22:22	