



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Norbert Hagemeister

□□□: 1:01:14

□□: 590

□□: 9.80 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 66 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 56 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 6(of 14)

Senioren M55 (55-59) I

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:42	6:30	4	2:35	44	9:03	4.10	26:42	6:30	4	2:35	44	9:03	
□□□	0.90	6:47	7:32	4	0:45	51	3:41	5.00	33:29	6:41	4	3:11	46	30:23	
Ilsestein	1.00	5:59	5:59	6	0:27	50	2:23	6.00	39:28	6:34	4	3:22	48	23:23	
Ilseburg/Markt	4.10	21:46	5:18	10	3:58	74	8:55	10.10	1:01:14	6:03	6	6:27	56	22:50	