



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 | |