



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Mario Stagge

□□□: 1:01:15

□□: 690

□□: 9.80 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 67 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 57 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 7(of 14)

Senioren M55 (55-59) I

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:58	6:49	7	3:51	56	10:19	4.10	27:58	6:49	7	3:51	56	10:19	
□□□	0.90	6:56	7:42	5	0:54	59	3:50	5.00	34:54	6:58	7	4:36	58	31:48	
Ilsestein	1.00	5:45	5:45	2	0:13	39	2:09	6.00	40:39	6:46	6	4:33	56	24:34	
Ilseburg/Markt	4.10	20:36	5:01	7	2:48	62	7:45	10.10	1:01:15	6:03	7	6:28	57	22:51	