



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jens Rodegast

□□□: 1:02:44

□□: 675

□□: 9.56 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 78 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 64 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 8(of 14)

Senioren M55 (55-59) I

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:38	6:59	8	4:31	61	10:59	4.10	28:38	6:59	8	4:31	61	10:59	
□□□	0.90	7:16	8:04	8	1:14	69	4:10	5.00	35:54	7:10	8	5:36	62	32:48	
Ilsestein	1.00	6:02	6:01	7	0:30	53	2:26	6.00	41:56	6:59	8	5:50	61	25:51	
Ilseburg/Markt	4.10	20:48	5:04	8	3:00	65	7:57	10.10	1:02:44	6:12	8	7:57	64	24:20	