



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Knut Behling

□□□: 1:04:05

□□: 1038

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:20 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 84 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 69 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 9(of 14)

Senioren M55 (55-59) I

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:59	7:18	9	5:52	70	12:20	4.10	29:59	7:18	9	5:52	70	12:20	
□□□	0.90	7:17	8:05	9	1:15	70	4:11	5.00	37:16	7:27	9	6:58	72	34:10	
Ilsestein	1.00	6:30	6:30	9	0:58	70	2:54	6.00	43:46	7:17	9	7:40	72	27:41	
Ilseburg/Markt	4.10	20:19	4:57	6	2:31	59	7:28	10.10	1:04:05	6:20	9	9:18	69	25:41	