



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Torsten Baumbach

□□: 557

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59) I

□□□: 1:08:22

□□: 8.78 km/h
□□□□: 6:46 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 178)

□□□□□/□: 79 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 10(of 14)

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:11	7:21	10	6:04	74	12:32	4.10	30:11	7:21	10	6:04	74	12:32
□□□	0.90	7:50	8:42	10	1:48	83	4:44	5.00	38:01	7:36	10	7:43	76	34:55
Ilsestein	1.00	7:11	7:11	11	1:39	85	3:35	6.00	45:12	7:32	10	9:06	78	29:07
Ilseburg/Markt	4.10	23:10	5:39	13	5:22	88	10:19	10.10	1:08:22	6:46	10	13:35	79	29:58