



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Lutz Döring

□□: 571

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59) I

□□□: 1:14:31

□□: 8.05 km/h
□□□□: 7:22 min/km

□□□□□/□□□: 137 (of 178)

□□□□□/□: 99 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 14(of 14)

□□□□□□□: 54:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:40	7:58	13	8:33	94	15:01	4.10	32:40	7:58	13	8:33	94	15:01
□□□	0.90	8:18	9:13	11	2:16	93	5:12	5.00	40:58	8:11	12	10:40	93	37:52
Ilsestein	1.00	7:47	7:46	14	2:15	100	4:11	6.00	48:45	8:07	12	12:39	94	32:40
Ilseburg/Markt	4.10	25:46	6:17	14	7:58	104	12:55	10.10	1:14:31	7:22	14	19:44	99	36:07