



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Carsten Völz

□□□: 1:04:34

□□: 705

□□: 9.29 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 87 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 71 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 3(of 13)

Senioren M60 (60-64) I

□□□□□□□: 49:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:48	7:30	3	8:04	81	13:09	4.10	30:48	7:30	3	8:04	81	13:09
□□□	0.90	7:13	8:01	4	4:07	68	4:07	5.00	38:01	7:36	4	34:55	76	34:55
Ilsestein	1.00	6:14	6:14	2	1:07	62	2:38	6.00	44:15	7:22	4	28:10	74	28:10
Ilseburg/Markt	4.10	20:19	4:57	2	3:43	59	7:28	10.10	1:04:34	6:23	3	14:37	71	26:10