



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ralf Thater

□□□: 1:11:36

□□: 443

□□: 8.38 km/h

□□□□: 7:05 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 123 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 90 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 5(of 13)

Senioren M60 (60-64) I

□□□□□□□: 49:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:05	8:04	7	10:21	95	15:26	4.10	33:05	8:04	7	10:21	95	15:26
□□□	0.90	8:30	9:26	9	5:24	100	5:24	5.00	41:35	8:18	8	38:29	96	38:29
Ilsestein	1.00	7:38	7:38	8	2:31	95	4:02	6.00	49:13	8:12	8	33:08	97	33:08
Ilseburg/Markt	4.10	22:23	5:27	4	5:47	79	9:32	10.10	1:11:36	7:05	5	21:39	90	33:12