



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Rainer Müller

□□: 663

□□: 10.10 km
10,1 km - Lauf

□□□□:
Senioren M60 (60-64) I

□□□: 1:11:40

□□: 8.37 km/h
□□□□: 7:05 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 178)

□□□□□/□: 91 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 49:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:15	7:51	5	9:31	87	14:36	4.10	32:15	7:51	5	9:31	87	14:36
□□□	0.90	7:23	8:12	5	4:17	75	4:17	5.00	39:38	7:55	5	36:32	86	36:32
Ilsestein	1.00	6:54	6:54	4	1:47	75	3:18	6.00	46:32	7:45	5	30:27	83	30:27
Ilseburg/Markt	4.10	25:08	6:07	10	8:32	100	12:17	10.10	1:11:40	7:05	6	21:43	91	33:16