



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Frank Hillmer

□□: Mühlholzer  
□□: 197

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M60 (60-64) I

□□□: 1:15:36

□□: 7.94 km/h  
□□□□: 7:29 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 178)

□□□□□/□: 102 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 49:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:15	8:35	10	12:31	105	17:36	4.10	35:15	8:35	10	12:31	105	17:36
□□□	0.90	8:16	9:11	6	5:10	88	5:10	5.00	43:31	8:42	11	40:25	106	40:25
Ilsestein	1.00	7:03	7:02	5	1:56	80	3:27	6.00	50:34	8:25	11	34:29	105	34:29
Ilseburg/Markt	4.10	25:02	6:06	9	8:26	99	12:11	10.10	1:15:36	7:29	10	25:39	102	37:12