



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Rainer Fritsche

□□□: 1:18:00

□□: 579

□□: 7.69 km/h

□□□□: 7:43 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 151 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 105 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 11(of 13)

Senioren M60 (60-64) I

□□□□□□□: 49:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	36:08	8:48	12	13:24	108	18:29	4.10	36:08	8:48	12	13:24	108	18:29
□□□	0.90	9:01	10:01	11	5:55	106	5:55	5.00	45:09	9:01	13	42:03	109	42:03
Ilsestein	1.00	8:20	8:20	12	3:13	107	4:44	6.00	53:29	8:54	13	37:24	109	37:24
Ilseburg/Markt	4.10	24:31	5:58	7	7:55	96	11:40	10.10	1:18:00	7:43	11	28:03	105	39:36