



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Klaus Rathke

□□□: 1:22:59

□□: 671

□□: 7.23 km/h

□□□□: 8:12 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 160 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 109 (of 117)

□□□□□□: 38:24

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Senioren M65 (65-69) I

□□□□□□□: 1:02:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:59	7:18	2	0:53	70	12:20	4.10	29:59	7:18	2	0:53	70	12:20
□□□	0.90	7:41	8:32	2	0:56	80	4:35	5.00	37:40	7:31	2	1:49	74	34:34
Ilsestein	1.00	9:56	9:56	4	3:38	112	6:20	6.00	47:36	7:56	2	5:27	88	31:31
Ilseburg/Markt	4.10	35:23	8:37	4	14:40	112	22:32	10.10	1:22:59	8:12	4	20:07	109	44:35