



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

## Henner Spittau

□□: Team SP  
 □□: 688

□□: 10.10 km  
 10,1 km - Wanderung

□□□□:  
 Männer K

□□□: 1:37:24

□□: 6.16 km/h  
 □□□□: 9:38 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 57)

□□□□□/□: 7 (of 25)

□□□□□□: 1:19:05

□□□□□: 7(of 25)

□□□□□□□: 1:19:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	43:21	10:34	10	9:30	10	9:30	4.10	43:21	10:34	10	9:30	10	9:30
□□□	0.90	8:46	9:44	4	0:57	4	0:57	5.00	52:07	10:25	7	10:26	7	10:26
Ilsestein	1.00	9:15	9:15	7	1:26	7	1:26	6.00	1:01:22	10:13	7	11:52	7	11:52
Ilseburg/Markt	4.10	36:02	8:47	7	6:27	7	6:27	10.10	1:37:24	9:38	7	18:19	7	18:19