



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

Detailauswertung

Sandra Grambart

Startnummer: 156

Strecke: 24,90 km
24,9 km - Lauf

Kategorie:
Seniorinnen W45 (45-49) B

Gesamt-Zeit: 3:21:43

Geschwindigkeit: 7,14 km/h
Laufleistung: 8:06 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 409 (von 433)

Strecken-Platzierung/Frauen: 73 (von 82)

Bestzeit der Strecke: 1:53:56

Kategorie-Platzierung: 7(von 8)

Bestzeit in der Kategorie: 2:40:42

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Frauer	Rückst. Frauen	
Ilsestein	4,10	34:17	8:21	8	7:13	70	13:37	4,10	34:17	8:21	8	7:13	70	13:37	
Plessenburg	2,40	19:12	8:00	7	3:43	70	7:53	6,50	53:29	8:13	8	10:40	72	21:30	
Oehrenfeld	3,40	20:53	6:08	6	4:22	68	8:01	9,90	1:14:22	7:30	7	14:21	70	29:04	
Ilsestein	4,80	44:09	9:11	7	10:38	73	19:56	14,70	1:58:31	8:03	7	23:15	73	49:00	
Plessenburg	2,30	21:16	9:14	7	4:10	67	9:41	17,00	2:19:47	8:13	7	26:40	72	58:41	
Oehrenfeld	3,40	24:03	7:04	7	5:48	71	10:41	20,40	2:43:50	8:01	7	32:17	73	1:09:22	
Ilseburg/Markt	4,50	37:53	8:25	8	12:03	77	18:25	24,90	3:21:43	8:06	7	41:01	73	1:27:47	