



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jana Helmbold

□□□: 1:14:15

□□: 596

□□: 8.08 km/h

□□□□: 7:21 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 135 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 38 (of 61)

□□□□:

□□□□□□: 47:20

Frauen (20-29) I

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 59:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:55	8:01	7	6:12	31	11:37	4.10	32:55	8:01	7	6:12	31	11:37
□□□	0.90	8:43	9:41	9	1:45	35	3:26	5.00	41:38	8:19	7	7:57	32	15:03
Ilsestein	1.00	7:54	7:54	10	2:03	44	3:12	6.00	49:32	8:15	9	9:37	35	18:15
Ilseburg/Markt	4.10	24:43	6:01	9	4:42	43	8:40	10.10	1:14:15	7:21	9	14:19	38	26:55