



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Carmen Christin Lukasik

□□□: 1:15:21

□□: 656

□□: 7.96 km/h

□□□□: 7:27 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 142 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 41 (of 61)

□□□□:

□□□□□□: 47:20

Seniorinnen W30 (30-34) I

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 57:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:41	8:12	2	6:16	37	12:23	4.10	33:41	8:12	2	6:16	37	12:23	
□□□	0.90	9:14	10:15	3	2:57	46	3:57	5.00	42:55	8:34	4	9:13	40	16:20	
Ilsestein	1.00	7:32	7:31	3	1:50	39	2:50	6.00	50:27	8:24	3	11:03	41	19:10	
Ilseburg/Markt	4.10	24:54	6:04	2	7:11	44	8:51	10.10	1:15:21	7:27	2	18:14	41	28:01	