



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Svetlana Lerche

□□□: 57:35

□□: 651

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 48 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 7 (of 61)

□□□□:

□□□□□□: 47:20

Seniorinnen W40 (40-44) I

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 55:02

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein      | 4.10     | 27:01    | 6:35         | 2       | 1:48    | 7       | 5:43    | 4.10  | 27:01     | 6:35          | 2       | 1:48    | 7       | 5:43    |
| □□□            | 0.90     | 6:41     | 7:25         | 2       | 0:17    | 7       | 1:24    | 5.00  | 33:42     | 6:44          | 2       | 2:05    | 7       | 7:07    |
| Ilsestein      | 1.00     | 5:41     | 5:41         | 2       | 0:16    | 6       | 0:59    | 6.00  | 39:23     | 6:33          | 2       | 2:21    | 6       | 8:06    |
| Ilseburg/Markt | 4.10     | 18:12    | 4:26         | 2       | 0:12    | 7       | 2:09    | 10.10 | 57:35     | 5:42          | 2       | 2:33    | 7       | 10:15   |