



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Susi Deyda

□□□: 1:11:13

□□: 568

□□: 8.42 km/h

□□□□: 7:03 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 116 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 29 (of 61)

□□□□:

□□□□□□: 47:20

Seniorinnen W40 (40-44) I

□□□□□: 6(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     | 32:40    | 7:58         | 6       | 7:27    | 30      | 11:22   | 4.10  | 32:40     | 7:58          | 6       | 7:27    | 30      | 11:22   |
| □□□            | 0.90     | 8:06     | 9:00         | 6       | 1:42    | 27      | 2:49    | 5.00  | 40:46     | 8:09          | 6       | 9:09    | 30      | 14:11   |
| Ilsestein      | 1.00     | 7:20     | 7:19         | 6       | 1:55    | 34      | 2:38    | 6.00  | 48:06     | 8:01          | 6       | 11:04   | 30      | 16:49   |
| Ilseburg/Markt | 4.10     | 23:07    | 5:38         | 6       | 5:07    | 34      | 7:04    | 10.10 | 1:11:13   | 7:03          | 6       | 16:11   | 29      | 23:53   |