



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Svenja Recnik

□□□: 1:19:08

□□: 673

□□: 7.58 km/h

□□□□: 7:50 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 153 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 48 (of 61)

□□□□:

□□□□□□: 47:20

Seniorinnen W40 (40-44) I

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 55:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:20	8:37	7	10:07	46	14:02	4.10	35:20	8:37	7	10:07	46	14:02
□□□	0.90	8:58	9:57	7	2:34	42	3:41	5.00	44:18	8:51	7	12:41	44	17:43
Ilsestein	1.00	8:18	8:18	7	2:53	48	3:36	6.00	52:36	8:46	7	15:34	46	21:19
Ilseburg/Markt	4.10	26:32	6:28	7	8:32	47	10:29	10.10	1:19:08	7:50	7	24:06	48	31:48