



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Andrea Frenzel

□□: Wunsch Team

□□: 578

□□: 10.10 km

10,1 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49) I

□□□: 1:10:08

□□: 8.56 km/h

□□□□: 6:56 min/km

□□□□□/□□□: 114 (of 178)

□□□□□/□: 28 (of 61)

□□□□□□: 47:20

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 47:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein      | 4.10     | 32:04    | 7:49         | 3       | 10:46   | 27      | 10:46   | 4.10  | 32:04     | 7:49          | 3       | 10:46   | 27      | 10:46   |
| □□□            | 0.90     | 8:05     | 8:58         | 3       | 2:48    | 26      | 2:48    | 5.00  | 40:09     | 8:01          | 3       | 13:34   | 28      | 13:34   |
| Ilsestein      | 1.00     | 7:13     | 7:13         | 3       | 2:31    | 31      | 2:31    | 6.00  | 47:22     | 7:53          | 3       | 16:05   | 28      | 16:05   |
| Ilseburg/Markt | 4.10     | 22:46    | 5:33         | 4       | 6:43    | 31      | 6:43    | 10.10 | 1:10:08   | 6:56          | 3       | 22:48   | 28      | 22:48   |