



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sabine Weniger

□□□: 1:16:24

□□: 712

□□: 7.85 km/h

□□□□: 7:33 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 144 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 42 (of 61)

□□□□:

□□□□□□: 47:20

Seniorinnen W45 (45-49) I

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 47:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	34:10	8:20	5	12:52	40	12:52	4.10	34:10	8:20	5	12:52	40	12:52
□□□	0.90	8:21	9:16	4	3:04	30	3:04	5.00	42:31	8:30	5	15:56	38	15:56
Ilsestein	1.00	8:24	8:24	7	3:42	50	3:42	6.00	50:55	8:29	5	19:38	43	19:38
Ilseburg/Markt	4.10	25:29	6:12	6	9:26	45	9:26	10.10	1:16:24	7:33	6	29:04	42	29:04