



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Karen von der Heide

□□: 706

□□: 10.10 km  
10,1 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W50 (50-54) I

□□□: 1:36:55

□□: 6.19 km/h  
□□□□: 9:35 min/km

□□□□□/□□□: 169 (of 178)

□□□□□/□: 57 (of 61)

□□□□□□: 47:20

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 1:08:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	41:31	10:07	7	11:18	58	20:13	4.10	41:31	10:07	7	11:18	58	20:13
□□□	0.90	11:15	12:30	8	3:23	59	5:58	5.00	52:46	10:33	7	14:33	59	26:11
Ilsestein	1.00	11:41	11:41	8	4:37	59	6:59	6.00	1:04:27	10:44	8	18:47	60	33:10
Ilseburg/Markt	4.10	32:28	7:55	7	10:20	57	16:25	10.10	1:36:55	9:35	7	28:33	57	49:35