



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Beate Friese

□□□: 1:37:45

□□: 726

□□: 6.14 km/h

□□□□: 9:40 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 170 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 58 (of 61)

□□□□□□: 47:20

□□□□:

□□□□□: 8(of 8)

Seniorinnen W50 (50-54) I

□□□□□□□: 1:08:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	42:26	10:20	8	12:13	59	21:08	4.10	42:26	10:20	8	12:13	59	21:08
□□□	0.90	11:12	12:26	7	3:20	58	5:55	5.00	53:38	10:43	8	15:25	61	27:03
Ilsestein	1.00	10:02	10:01	7	2:58	58	5:20	6.00	1:03:40	10:36	7	18:00	58	32:23
Ilseburg/Markt	4.10	34:05	8:18	8	11:57	58	18:02	10.10	1:37:45	9:40	8	29:23	58	50:25