



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Frauke Albrecht

□□□: 52:50

□□: 551

□□: 11.36 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 23 (of 178)

10,1 km - Lauf

□□□□□/□: 4 (of 61)

□□□□□□: 47:20

□□□□:

□□□□□: 1(of 3)

Seniorinnen W55 (55-59) I

□□□□□□□: 52:50

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 23:54 | 5:49 | 1 | - | 3 | 2:36 | 4.10 | 23:54 | 5:49 | 1 | - | 3 | 2:36 |
| □□□ | 0.90 | 5:55 | 6:34 | 1 | - | 3 | 0:38 | 5.00 | 29:49 | 5:57 | 1 | - | 3 | 3:14 |
| Ilsestein | 1.00 | 5:18 | 5:17 | 1 | - | 4 | 0:36 | 6.00 | 35:07 | 5:51 | 1 | - | 4 | 3:50 |
| Ilseburg/Markt | 4.10 | 17:43 | 4:19 | 1 | - | 4 | 1:40 | 10.10 | 52:50 | 5:13 | 1 | - | 4 | 5:30 |