



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