



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Svea Effinghausen

□□□: 2:04:57

□□: 737

□□: 4.80 km/h

□□□□: 12:22 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 29 (of 57)

10,1 km - Wanderung

□□□□□/□: 16 (of 32)

□□□□□□: 1:23:44

□□□□:

□□□□□: 16(of 32)

Frauen K

□□□□□□: 1:23:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	52:24	12:46	18	16:26	18	16:26	4.10	52:24	12:46	18	16:26	18	16:26
□□□	0.90	13:50	15:22	22	4:58	22	4:58	5.00	1:06:14	13:14	18	21:24	18	21:24
Ilsestein	1.00	16:24	16:23	19	7:47	19	7:47	6.00	1:22:38	13:46	18	29:11	18	29:11
Ilseburg/Markt	4.10	42:19	10:19	12	12:02	12	12:02	10.10	2:04:57	12:22	16	41:13	16	41:13