



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Nancy Effinghausen

□□□: 2:04:57

□□: 736

□□: 4.80 km/h

□□□□: 12:22 min/km

□□: 10.10 km

□□□□□/□□□: 28 (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	52:22	12:46	17	16:24	17	16:24	4.10	52:22	12:46	17	16:24	17	16:24
□□□	0.90	13:49	15:21	21	4:57	21	4:57	5.00	1:06:11	13:14	17	21:21	17	21:21
Ilsestein	1.00	16:25	16:25	20	7:48	20	7:48	6.00	1:22:36	13:45	17	29:09	17	29:09
Ilseburg/Markt	4.10	42:21	10:19	13	12:04	13	12:04	10.10	2:04:57	12:22	16	41:13	16	41:13