



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Jana Bandelow

□□□: 2:51:20

□□: 37

□□: 8.40 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 306 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 42 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 9(of 14)

Frauen (20-29) B

□□□□□□□: 2:00:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:34	7:41	10	10:40	51	10:54	4.10	31:34	7:41	10	10:40	51	10:54	
Plessenburg	2.40	17:19	7:12	10	5:37	51	6:00	6.50	48:53	7:31	9	16:17	49	16:54	
Oehrenfeld	3.40	19:23	5:42	11	6:31	47	6:31	9.90	1:08:16	6:53	10	22:48	48	22:58	
Ilsestein	4.80	36:48	7:39	9	10:15	40	12:35	14.70	1:45:04	7:08	10	32:33	44	35:33	
Plessenburg	2.30	18:12	7:54	8	5:46	42	6:37	17.00	2:03:16	7:15	10	37:02	43	42:10	
Oehrenfeld	3.40	19:35	5:45	8	5:59	41	6:13	20.40	2:22:51	7:00	9	42:34	43	48:23	
Ilseburg/Markt	4.50	28:29	6:19	9	8:36	35	9:01	24.90	2:51:20	6:52	9	51:05	42	57:24	