



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Leona Zinnecker

□□□: 2:58:24

□□: 517

□□: 8.07 km/h

□□□□: 7:09 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 334 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 53 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 12(of 14)

Frauen (20-29) B

□□□□□□□: 2:00:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:13	7:51	12	11:19	58	11:33	4.10	32:13	7:51	12	11:19	58	11:33	
Plessenburg	2.40	17:10	7:09	9	5:28	46	5:51	6.50	49:23	7:35	12	16:47	55	17:24	
Oehrenfeld	3.40	19:32	5:44	12	6:40	48	6:40	9.90	1:08:55	6:57	12	23:27	53	23:37	
Ilsestein	4.80	37:10	7:44	11	10:37	45	12:57	14.70	1:46:05	7:12	12	33:34	47	36:34	
Plessenburg	2.30	18:38	8:06	11	6:12	50	7:03	17.00	2:04:43	7:20	12	38:29	48	43:37	
Oehrenfeld	3.40	24:48	7:17	13	11:12	74	11:26	20.40	2:29:31	7:19	12	49:14	59	55:03	
Ilseburg/Markt	4.50	28:53	6:25	11	9:00	40	9:25	24.90	2:58:24	7:09	12	58:09	53	1:04:28	