



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sophie Holzmann

□□□: 3:14:17

□□: 202

□□: 7.41 km/h

□□□□: 7:48 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 388 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 69 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 13(of 14)

Frauen (20-29) B

□□□□□□□: 2:00:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:29	8:10	13	12:35	65	12:49	4.10	33:29	8:10	13	12:35	65	12:49
Plessenburg	2.40	19:14	8:00	13	7:32	71	7:55	6.50	52:43	8:06	13	20:07	67	20:44
Oehrenfeld	3.40	22:57	6:45	13	10:05	79	10:05	9.90	1:15:40	7:38	13	30:12	73	30:22
Ilsestein	4.80	41:16	8:35	13	14:43	66	17:03	14.70	1:56:56	7:57	13	44:25	71	47:25
Plessenburg	2.30	21:12	9:13	13	8:46	66	9:37	17.00	2:18:08	8:07	13	51:54	69	57:02
Oehrenfeld	3.40	23:19	6:51	12	9:43	69	9:57	20.40	2:41:27	7:54	13	1:01:10	71	1:06:59
Ilseburg/Markt	4.50	32:50	7:17	12	12:57	62	13:22	24.90	3:14:17	7:48	13	1:14:02	69	1:20:21