



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sonja Ginter

□□: PSV Grün-Weiß Kassel
 □□: 148

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W30 (30-34) B

□□□: 2:08:09

□□: 11.24 km/h
 □□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 433)

□□□□□/□: 6 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:07	5:38	2	0:20	7	2:27	4.10	23:07	5:38	2	0:20	7	2:27
Plessenburg	2.40	13:03	5:26	2	0:30	11	1:44	6.50	36:10	5:33	2	0:50	9	4:11
Oehrenfeld	3.40	15:11	4:27	2	0:33	11	2:19	9.90	51:21	5:11	2	1:23	11	6:03
Ilsestein	4.80	27:19	5:41	2	0:20	6	3:06	14.70	1:18:40	5:21	2	1:43	8	9:09
Plessenburg	2.30	13:13	5:44	1	-	4	1:38	17.00	1:31:53	5:24	2	1:28	7	10:47
Oehrenfeld	3.40	14:51	4:22	1	-	7	1:29	20.40	1:46:44	5:13	2	1:03	8	12:16
Ilseburg/Markt	4.50	21:25	4:45	1	-	5	1:57	24.90	2:08:09	5:08	1	-	6	14:13