



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Hilde Biedermann

□□□: 2:28:01

□□: 45

□□: 9.73 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 159 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 17 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

Seniorinnen W30 (30-34) B

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:34	6:28	3	3:47	14	5:54	4.10	26:34	6:28	3	3:47	14	5:54	
Plessenburg	2.40	13:41	5:42	3	1:08	13	2:22	6.50	40:15	6:11	3	4:55	14	8:16	
Oehrenfeld	3.40	16:51	4:57	3	2:13	23	3:59	9.90	57:06	5:46	3	7:08	14	11:48	
Ilsestein	4.80	30:46	6:24	3	3:47	13	6:33	14.70	1:27:52	5:58	3	10:55	14	18:21	
Plessenburg	2.30	16:17	7:04	3	3:04	18	4:42	17.00	1:44:09	6:07	3	13:44	14	23:03	
Oehrenfeld	3.40	17:56	5:16	3	3:05	24	4:34	20.40	2:02:05	5:59	3	16:24	15	27:37	
Ilseburg/Markt	4.50	25:56	5:45	3	4:31	18	6:28	24.90	2:28:01	5:56	3	19:52	17	34:05	