



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Daria Lyashenko**

□□: Ukrainische Falken

□□: 284

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34) B

□□□: 2:54:56

□□: 8.23 km/h

□□□□: 7:01 min/km

□□□□□/□□□: 321 (of 433)

□□□□□/□: 47 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:50	7:45	5	9:03	54	11:10	4.10	31:50	7:45	5	9:03	54	11:10
Plessenburg	2.40	18:37	7:45	6	6:04	66	7:18	6.50	50:27	7:45	6	15:07	59	18:28
Oehrenfeld	3.40	19:57	5:52	6	5:19	60	7:05	9.90	1:10:24	7:06	6	20:26	62	25:06
Ilsestein	4.80	37:48	7:52	4	10:49	47	13:35	14.70	1:48:12	7:21	5	31:15	55	38:41
Plessenburg	2.30	18:34	8:04	5	5:21	48	6:59	17.00	2:06:46	7:27	5	36:21	52	45:40
Oehrenfeld	3.40	19:30	5:44	4	4:39	39	6:08	20.40	2:26:16	7:10	5	40:35	50	51:48
Ilseburg/Markt	4.50	28:40	6:22	4	7:15	39	9:12	24.90	2:54:56	7:01	4	46:47	47	1:01:00