



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Lisa Gehrke

□□: 142

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W30 (30-34) B

□□□: 3:07:55

□□: 7.66 km/h  
□□□□: 7:32 min/km

□□□□□/□□□: 368 (of 433)

□□□□□/□: 64 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:57	7:47	6	9:10	56	11:17	4.10	31:57	7:47	6	9:10	56	11:17	
Plessenburg	2.40	17:10	7:09	5	4:37	46	5:51	6.50	49:07	7:33	5	13:47	52	17:08	
Oehrenfeld	3.40	19:46	5:48	5	5:08	54	6:54	9.90	1:08:53	6:57	5	18:55	52	23:35	
Ilsestein	4.80	40:43	8:28	6	13:44	64	16:30	14.70	1:49:36	7:27	6	32:39	60	40:05	
Plessenburg	2.30	20:32	8:55	6	7:19	62	8:57	17.00	2:10:08	7:39	6	39:43	62	49:02	
Oehrenfeld	3.40	23:56	7:02	6	9:05	70	10:34	20.40	2:34:04	7:33	6	48:23	65	59:36	
Ilseburg/Markt	4.50	33:51	7:31	6	12:26	67	14:23	24.90	3:07:55	7:32	6	59:46	64	1:13:59	