



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Claudia Fichtner

□□□: 3:10:36

□□: 118

□□: 7.56 km/h

□□□□: 7:39 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 379 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 67 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 7(of 7)

Seniorinnen W35 (35-39) B

□□□□□□□: 2:12:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:43	8:42	7	12:34	77	15:03	4.10	35:43	8:42	7	12:34	77	15:03	
Plessenburg	2.40	19:01	7:55	7	6:42	69	7:42	6.50	54:44	8:25	7	19:16	75	22:45	
Oehrenfeld	3.40	19:43	5:47	5	5:04	52	6:51	9.90	1:14:27	7:31	7	24:20	71	29:09	
Ilsestein	4.80	41:54	8:43	7	13:03	69	17:41	14.70	1:56:21	7:54	7	37:23	69	46:50	
Plessenburg	2.30	22:08	9:37	7	8:20	73	10:33	17.00	2:18:29	8:08	7	45:43	70	57:23	
Oehrenfeld	3.40	20:44	6:05	5	5:01	54	7:22	20.40	2:39:13	7:48	7	50:44	68	1:04:45	
Ilseburg/Markt	4.50	31:23	6:58	5	7:43	55	11:55	24.90	3:10:36	7:39	7	58:27	67	1:16:40	