



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sabrina Jaeger

□□□: 2:06:38

□□: 208

□□: 11.37 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 46 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 5 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 3(of 20)

Seniorinnen W40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:53:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:15	5:40	3	2:35	10	2:35	4.10	23:15	5:40	3	2:35	10	2:35	
Plessenburg	2.40	12:42	5:17	3	1:23	8	1:23	6.50	35:57	5:31	3	3:58	8	3:58	
Oehrenfeld	3.40	13:59	4:06	3	0:40	4	1:07	9.90	49:56	5:02	3	4:38	6	4:38	
Ilsestein	4.80	27:24	5:42	3	3:11	7	3:11	14.70	1:17:20	5:15	3	7:49	6	7:49	
Plessenburg	2.30	13:44	5:58	3	2:09	8	2:09	17.00	1:31:04	5:21	3	9:58	6	9:58	
Oehrenfeld	3.40	14:18	4:12	3	0:56	5	0:56	20.40	1:45:22	5:09	3	10:54	5	10:54	
Ilseburg/Markt	4.50	21:16	4:43	3	1:48	4	1:48	24.90	2:06:38	5:05	3	12:42	5	12:42	