



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Doreen Kraska

□□□: 2:27:58

□□: 248

□□: 9.73 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 158 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 16 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 5(of 20)

Seniorinnen W40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:53:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:08	6:37	5	6:28	17	6:28	4.10	27:08	6:37	5	6:28	17	6:28	
Plessenburg	2.40	15:07	6:17	7	3:48	20	3:48	6.50	42:15	6:30	6	10:16	17	10:16	
Oehrenfeld	3.40	15:57	4:41	4	2:38	12	3:05	9.90	58:12	5:52	5	12:54	15	12:54	
Ilsestein	4.80	32:11	6:42	6	7:58	19	7:58	14.70	1:30:23	6:08	5	20:52	16	20:52	
Plessenburg	2.30	15:48	6:52	5	4:13	14	4:13	17.00	1:46:11	6:14	5	25:05	16	25:05	
Oehrenfeld	3.40	16:14	4:46	5	2:52	15	2:52	20.40	2:02:25	6:00	5	27:57	16	27:57	
Ilseburg/Markt	4.50	25:33	5:40	6	6:05	15	6:05	24.90	2:27:58	5:56	5	34:02	16	34:02	