



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Nadja Schäfer-Schander

□□: 364

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W40 (40-44) B

□□□: 2:34:14

□□: 9.34 km/h  
□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 207 (of 433)

□□□□□/□: 21 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 7(of 20)

□□□□□□□: 1:53:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:17	6:39	6	6:37	19	6:37	4.10	27:17	6:39	6	6:37	19	6:37	
Plessenburg	2.40	15:03	6:16	6	3:44	19	3:44	6.50	42:20	6:30	7	10:21	18	10:21	
Oehrenfeld	3.40	16:05	4:43	6	2:46	15	3:13	9.90	58:25	5:54	6	13:07	17	13:07	
Ilsestein	4.80	34:27	7:10	8	10:14	26	10:14	14.70	1:32:52	6:19	7	23:21	21	23:21	
Plessenburg	2.30	17:26	7:34	10	5:51	31	5:51	17.00	1:50:18	6:29	7	29:12	21	29:12	
Oehrenfeld	3.40	17:09	5:02	6	3:47	20	3:47	20.40	2:07:27	6:14	7	32:59	21	32:59	
Ilseburg/Markt	4.50	26:47	5:57	7	7:19	24	7:19	24.90	2:34:14	6:11	7	40:18	21	40:18	