



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sandra Goldberg

□□□: 2:50:32

□□: 152

□□: 8.44 km/h

□□□□: 6:50 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 302 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 41 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 11(of 20)

Seniorinnen W40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:53:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:57	8:16	16	13:17	69	13:17	4.10	33:57	8:16	16	13:17	69	13:17	
Plessenburg	2.40	17:53	7:27	14	6:34	57	6:34	6.50	51:50	7:58	15	19:51	65	19:51	
Oehrenfeld	3.40	18:52	5:32	10	5:33	38	6:00	9.90	1:10:42	7:08	14	25:24	63	25:24	
Ilsestein	4.80	40:32	8:26	15	16:19	63	16:19	14.70	1:51:14	7:34	14	41:43	64	41:43	
Plessenburg	2.30	16:59	7:23	7	5:24	23	5:24	17.00	2:08:13	7:32	13	47:07	54	47:07	
Oehrenfeld	3.40	18:38	5:28	10	5:16	35	5:16	20.40	2:26:51	7:11	12	52:23	51	52:23	
Ilseburg/Markt	4.50	23:41	5:15	5	4:13	13	4:13	24.90	2:50:32	6:50	11	56:36	41	56:36	