



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Irina Sinitsyna

□□: Ekosem-Agrar
 □□: 412

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W40 (40-44) B

□□□: 3:10:01

□□: 7.58 km/h
 □□□□: 7:37 min/km

□□□□□/□□□: 376 (of 433)

□□□□□/□: 66 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 16(of 20)

□□□□□□□: 1:53:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	34:59	8:31	17	14:19	73	14:19	4.10	34:59	8:31	17	14:19	73	14:19	
Plessenburg	2.40	18:38	7:45	16	7:19	67	7:19	6.50	53:37	8:14	17	21:38	73	21:38	
Oehrenfeld	3.40	19:18	5:40	11	5:59	44	6:26	9.90	1:12:55	7:21	16	27:37	67	27:37	
Ilsestein	4.80	42:49	8:55	16	18:36	71	18:36	14.70	1:55:44	7:52	17	46:13	68	46:13	
Plessenburg	2.30	20:44	9:00	15	9:09	64	9:09	17.00	2:16:28	8:01	16	55:22	66	55:22	
Oehrenfeld	3.40	20:14	5:57	12	6:52	49	6:52	20.40	2:36:42	7:40	16	1:02:14	67	1:02:14	
Ilseburg/Markt	4.50	33:19	7:24	15	13:51	64	13:51	24.90	3:10:01	7:37	16	1:16:05	66	1:16:05	