



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Martina Wadehn

□□□: 3:19:28

□□: 471

□□: 7.22 km/h

□□□□: 8:00 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 405 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 72 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 17(of 20)

Seniorinnen W40 (40-44) B

□□□□□□□: 1:53:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:03	7:49	14	11:23	57	11:23	4.10	32:03	7:49	14	11:23	57	11:23	
Plessenburg	2.40	18:27	7:41	15	7:08	64	7:08	6.50	50:30	7:46	14	18:31	60	18:31	
Oehrenfeld	3.40	20:16	5:57	16	6:57	65	7:24	9.90	1:10:46	7:08	15	25:28	64	25:28	
Ilsestein	4.80	43:26	9:02	17	19:13	72	19:13	14.70	1:54:12	7:46	16	44:41	67	44:41	
Plessenburg	2.30	22:22	9:43	20	10:47	77	10:47	17.00	2:16:34	8:01	17	55:28	67	55:28	
Oehrenfeld	3.40	24:03	7:04	18	10:41	71	10:41	20.40	2:40:37	7:52	17	1:06:09	70	1:06:09	
Ilseburg/Markt	4.50	38:51	8:37	20	19:23	79	19:23	24.90	3:19:28	8:00	17	1:25:32	72	1:25:32	