



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Nicole Risse

□□□: 2:40:42

□□: 355

□□: 8.96 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 240 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 27 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 1(of 8)

Seniorinnen W45 (45-49) B

□□□□□□□: 2:40:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:01	6:50	2	0:57	27	7:21	4.10	28:01	6:50	2	0:57	27	7:21	
Plessenburg	2.40	15:29	6:27	1	-	24	4:10	6.50	43:30	6:41	2	0:41	25	11:31	
Oehrenfeld	3.40	16:31	4:51	1	-	21	3:39	9.90	1:00:01	6:03	1	-	22	14:43	
Ilsestein	4.80	35:15	7:20	2	1:44	28	11:02	14.70	1:35:16	6:28	1	-	24	25:45	
Plessenburg	2.30	17:51	7:45	3	0:45	38	6:16	17.00	1:53:07	6:39	1	-	25	32:01	
Oehrenfeld	3.40	18:26	5:25	2	0:11	33	5:04	20.40	2:11:33	6:26	1	-	24	37:05	
Ilseburg/Markt	4.50	29:09	6:28	3	3:19	44	9:41	24.90	2:40:42	6:27	1	-	27	46:46	