



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Mandy Kresin

□□: 256

□□: 24.90 km
24,9 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W50 (50-54) B

□□□: 3:04:56

□□: 7.79 km/h
□□□□: 7:25 min/km

□□□□□/□□□: 358 (of 433)

□□□□□/□: 62 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 2:08:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:09	7:35	5	8:10	48	10:29	4.10	31:09	7:35	5	8:10	48	10:29	
Plessenburg	2.40	18:05	7:32	7	5:27	61	6:46	6.50	49:14	7:34	6	13:37	54	17:15	
Oehrenfeld	3.40	20:04	5:54	7	5:47	61	7:12	9.90	1:09:18	6:59	7	19:24	55	24:00	
Ilsestein	4.80	40:58	8:32	7	13:09	65	16:45	14.70	1:50:16	7:30	7	31:42	61	40:45	
Plessenburg	2.30	20:02	8:42	7	6:34	59	8:27	17.00	2:10:18	7:39	7	37:58	63	49:12	
Oehrenfeld	3.40	22:17	6:33	9	7:57	66	8:55	20.40	2:32:35	7:28	7	45:55	64	58:07	
Ilseburg/Markt	4.50	32:21	7:11	8	10:03	60	12:53	24.90	3:04:56	7:25	7	55:58	62	1:11:00	