



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Jutta Siefert**

□□: PSV Grün-Weiß Kassel  
 □□: 409

□□: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

□□□□:  
 Seniorinnen W55 (55-59) B

□□□: 2:12:44

□□: 10.85 km/h  
 □□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□□: 76 (of 433)

□□□□□/□: 11 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 2:12:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:08	5:38	1	-	8	2:28	4.10	23:08	5:38	1	-	8	2:28	
Plessenburg	2.40	13:02	5:25	1	-	10	1:43	6.50	36:10	5:33	1	-	9	4:11	
Oehrenfeld	3.40	15:10	4:27	1	-	10	2:18	9.90	51:20	5:11	1	-	10	6:02	
Ilsestein	4.80	28:25	5:55	1	-	9	4:12	14.70	1:19:45	5:25	1	-	11	10:14	
Plessenburg	2.30	14:54	6:28	1	-	12	3:19	17.00	1:34:39	5:34	1	-	11	13:33	
Oehrenfeld	3.40	14:59	4:24	1	-	8	1:37	20.40	1:49:38	5:22	1	-	11	15:10	
Ilseburg/Markt	4.50	23:06	5:08	1	-	8	3:38	24.90	2:12:44	5:19	1	-	11	18:48	