



53. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2024

□□□□

Ilona Heim

□□□: 2:44:16

□□: 179

□□: 8.77 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 268 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 34 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□:

□□□□□: 2(of 11)

Seniorinnen W55 (55-59) B

□□□□□□□: 2:12:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:35	7:42	8	8:27	52	10:55	4.10	31:35	7:42	8	8:27	52	10:55	
Plessenburg	2.40	16:22	6:49	4	3:20	34	5:03	6.50	47:57	7:22	6	11:47	43	15:58	
Oehrenfeld	3.40	17:41	5:12	3	2:31	30	4:49	9.90	1:05:38	6:37	4	14:18	39	20:20	
Ilsestein	4.80	36:23	7:34	3	7:58	36	12:10	14.70	1:42:01	6:56	4	22:16	37	32:30	
Plessenburg	2.30	16:55	7:21	2	2:01	22	5:20	17.00	1:58:56	6:59	4	24:17	36	37:50	
Oehrenfeld	3.40	17:57	5:16	2	2:58	25	4:35	20.40	2:16:53	6:42	3	27:15	35	42:25	
Ilsenburg/Markt	4.50	27:23	6:05	3	4:17	30	7:55	24.90	2:44:16	6:35	2	31:32	34	50:20	