



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ines Schnapke

□□: 862

□□: 24.90 km  
24,9 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W55 (55-59) B

□□□: 2:52:08

□□: 8.37 km/h  
□□□□: 6:54 min/km

□□□□□/□□□: 310 (of 433)

□□□□□/□: 44 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 2:12:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:03	7:19	4	6:55	38	9:23	4.10	30:03	7:19	4	6:55	38	9:23	
Plessenburg	2.40	16:58	7:04	6	3:56	40	5:39	6.50	47:01	7:14	4	10:51	38	15:02	
Oehrenfeld	3.40	19:17	5:40	6	4:07	42	6:25	9.90	1:06:18	6:41	5	14:58	40	21:00	
Ilsestein	4.80	36:32	7:36	4	8:07	37	12:19	14.70	1:42:50	6:59	5	23:05	39	33:19	
Plessenburg	2.30	18:12	7:54	6	3:18	42	6:37	17.00	2:01:02	7:07	5	26:23	39	39:56	
Oehrenfeld	3.40	19:57	5:52	7	4:58	47	6:35	20.40	2:20:59	6:54	5	31:21	38	46:31	
Ilseburg/Markt	4.50	31:09	6:55	8	8:03	53	11:41	24.90	2:52:08	6:54	5	39:24	44	58:12	