



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Inka Grünebast

□□□: 3:24:20

□□: 812

□□: 7.05 km/h

□□□□: 8:12 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 3 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 2 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□:

□□□□□: 2(of 46)

Frauen

□□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	37:40	9:11	4	1:49	4	1:49	4.10	37:40	9:11	4	1:49	4	1:49
Plessenburg	2.40	18:59	7:54	1	-	1	-	6.50	56:39	8:42	4	1:40	4	1:40
Oehrenfeld	3.40	24:35	7:13	1	-	1	-	9.90	1:21:14	8:12	3	0:32	3	0:32
Ilsestein	4.80	42:00	8:45	3	0:34	3	0:34	14.70	2:03:14	8:22	3	0:53	3	0:53
Plessenburg	2.30	19:38	8:32	4	0:37	4	0:37	17.00	2:22:52	8:24	3	1:30	3	1:30
Oehrenfeld	3.40	24:52	7:18	3	3:47	3	3:47	20.40	2:47:44	8:13	3	5:09	3	5:09
Ilseburg/Markt	4.50	36:36	8:07	4	2:01	4	2:01	24.90	3:24:20	8:12	2	0:59	2	0:59