



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Simone Mänz-Radzey

□□□: 3:47:33

□□: 842

□□: 6.33 km/h  
□□□□: 9:08 min/km

□□: 24.90 km  
24,9 km - Wanderung

□□□□□/□□□: 8 (of 70)

□□□□□/□: 5 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□:  
Frauen

□□□□□: 5(of 46)

□□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	39:34	9:39	5	3:43	5	3:43	4.10	39:34	9:39	5	3:43	5	3:43
Plessenburg	2.40	21:42	9:02	5	2:43	5	2:43	6.50	1:01:16	9:25	5	6:17	5	6:17
Oehrenfeld	3.40	28:36	8:24	6	4:01	6	4:01	9.90	1:29:52	9:04	5	9:10	5	9:10
Ilsestein	4.80	49:48	10:22	10	8:22	10	8:22	14.70	2:19:40	9:30	5	17:19	5	17:19
Plessenburg	2.30	21:02	9:08	7	2:01	7	2:01	17.00	2:40:42	9:27	5	19:20	5	19:20
Oehrenfeld	3.40	28:57	8:30	7	7:52	7	7:52	20.40	3:09:39	9:17	6	27:04	6	27:04
Ilseburg/Markt	4.50	37:54	8:25	7	3:19	7	3:19	24.90	3:47:33	9:08	5	24:12	5	24:12