



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Mandy Landmann

□□□: 4:01:04

□□: 833

□□: 5.97 km/h

□□□□: 9:40 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 17 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 9 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□:

□□□□□: 9(of 46)

Frauen

□□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	41:38	10:09	8	5:47	8	5:47	4.10	41:38	10:09	8	5:47	8	5:47
Plessenburg	2.40	21:48	9:05	7	2:49	7	2:49	6.50	1:03:26	9:45	7	8:27	7	8:27
Oehrenfeld	3.40	30:09	8:52	8	5:34	8	5:34	9.90	1:33:35	9:27	8	12:53	8	12:53
Ilsestein	4.80	46:54	9:46	5	5:28	5	5:28	14.70	2:20:29	9:33	7	18:08	7	18:08
Plessenburg	2.30	23:34	10:14	10	4:33	10	4:33	17.00	2:44:03	9:39	7	22:41	7	22:41
Oehrenfeld	3.40	32:29	9:33	14	11:24	14	11:24	20.40	3:16:32	9:38	9	33:57	9	33:57
Ilseburg/Markt	4.50	44:32	9:53	15	9:57	15	9:57	24.90	4:01:04	9:40	9	37:43	9	37:43