



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Annett Gieraths

□□□: 4:03:54

□□: 808

□□: 5.90 km/h

□□□□: 9:47 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 18 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 10 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□:

□□□□□: 10(of 46)

Frauen

□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	40:46	9:56	7	4:55	7	4:55	4.10	40:46	9:56	7	4:55	7	4:55	
Plessenburg	2.40	23:49	9:55	15	4:50	15	4:50	6.50	1:04:35	9:56	8	9:36	8	9:36	
Oehrenfeld	3.40	30:05	8:50	7	5:30	7	5:30	9.90	1:34:40	9:33	9	13:58	9	13:58	
Ilsestein	4.80	49:11	10:14	8	7:45	8	7:45	14.70	2:23:51	9:47	9	21:30	9	21:30	
Plessenburg	2.30	23:27	10:11	9	4:26	9	4:26	17.00	2:47:18	9:50	10	25:56	10	25:56	
Oehrenfeld	3.40	31:28	9:15	12	10:23	12	10:23	20.40	3:18:46	9:44	10	36:11	10	36:11	
Ilseburg/Markt	4.50	45:08	10:01	16	10:33	16	10:33	24.90	4:03:54	9:47	10	40:33	10	40:33	