



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sabine Krühne

□□□: 4:15:14

□□: 830

□□: 5.64 km/h

□□□□: 10:15 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 27 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 15 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□:

□□□□□: 15(of 46)

Frauen

□□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 42:22 | 10:20 | 10 | 6:31 | 10 | 6:31 | 4.10 | 42:22 | 10:20 | 10 | 6:31 | 10 | 6:31 |
| Plessenburg | 2.40 | 23:43 | 9:52 | 14 | 4:44 | 14 | 4:44 | 6.50 | 1:06:05 | 10:09 | 13 | 11:06 | 13 | 11:06 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 32:32 | 9:34 | 13 | 7:57 | 13 | 7:57 | 9.90 | 1:38:37 | 9:57 | 12 | 17:55 | 12 | 17:55 |
| Ilsestein | 4.80 | 54:17 | 11:18 | 18 | 12:51 | 18 | 12:51 | 14.70 | 2:32:54 | 10:24 | 15 | 30:33 | 15 | 30:33 |
| Plessenburg | 2.30 | 26:00 | 11:18 | 17 | 6:59 | 17 | 6:59 | 17.00 | 2:58:54 | 10:31 | 15 | 37:32 | 15 | 37:32 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 32:28 | 9:32 | 13 | 11:23 | 13 | 11:23 | 20.40 | 3:31:22 | 10:21 | 15 | 48:47 | 15 | 48:47 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 43:52 | 9:44 | 13 | 9:17 | 13 | 9:17 | 24.90 | 4:15:14 | 10:15 | 15 | 51:53 | 15 | 51:53 |