



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sahra Hahn

□□□: 4:56:29

□□: 813

□□: 4.86 km/h

□□□□: 11:54 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 46 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 27 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□:

□□□□□: 27(of 46)

Frauen

□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	48:29	11:49	28	12:38	28	12:38	4.10	48:29	11:49	28	12:38	28	12:38	
Plessenburg	2.40	26:17	10:57	26	7:18	26	7:18	6.50	1:14:46	11:30	28	19:47	28	19:47	
Oehrenfeld	3.40	39:39	11:39	31	15:04	31	15:04	9.90	1:54:25	11:33	28	33:43	28	33:43	
Ilsestein	4.80	57:10	11:54	23	15:44	23	15:44	14.70	2:51:35	11:40	27	49:14	27	49:14	
Plessenburg	2.30	36:14	15:45	42	17:13	42	17:13	17.00	3:27:49	12:13	32	1:06:27	32	1:06:27	
Oehrenfeld	3.40	37:12	10:56	20	16:07	20	16:07	20.40	4:05:01	12:00	29	1:22:26	29	1:22:26	
Ilseburg/Markt	4.50	51:28	11:26	29	16:53	29	16:53	24.90	4:56:29	11:54	27	1:33:08	27	1:33:08	