



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Katja Grösser

□□□: 5:27:31

□□: Die Bitte-nicht-schupsen-wir-haben-einen-Jogurt □□: 4.40 km/h

□□: 809

□□□□: 13:09 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 59 (of 70)

24,9 km - Wanderung

□□□□□/□: 37 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□:

□□□□□: 37(of 46)

Frauen

□□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 53:53 | 13:08 | 36 | 18:02 | 36 | 18:02 | 4.10 | 53:53 | 13:08 | 36 | 18:02 | 36 | 18:02 |
| Plessenburg | 2.40 | 32:27 | 13:31 | 38 | 13:28 | 38 | 13:28 | 6.50 | 1:26:20 | 13:16 | 36 | 31:21 | 36 | 31:21 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 42:24 | 12:28 | 35 | 17:49 | 35 | 17:49 | 9.90 | 2:08:44 | 13:00 | 36 | 48:02 | 36 | 48:02 |
| Ilsestein | 4.80 | 1:05:33 | 13:39 | 41 | 24:07 | 41 | 24:07 | 14.70 | 3:14:17 | 13:12 | 38 | 1:11:56 | 38 | 1:11:56 |
| Plessenburg | 2.30 | 30:44 | 13:21 | 36 | 11:43 | 36 | 11:43 | 17.00 | 3:45:01 | 13:14 | 37 | 1:23:39 | 37 | 1:23:39 |
| Oehrenfeld | 3.40 | 43:08 | 12:41 | 34 | 22:03 | 34 | 22:03 | 20.40 | 4:28:09 | 13:08 | 37 | 1:45:34 | 37 | 1:45:34 |
| Ilseburg/Markt | 4.50 | 59:22 | 13:11 | 39 | 24:47 | 39 | 24:47 | 24.90 | 5:27:31 | 13:09 | 37 | 2:04:10 | 37 | 2:04:10 |