



53. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Elena Sapow

□□: 857

□□: 24.90 km

24,9 km - Wanderung

□□□□:

Frauen

□□□: 5:37:55

□□: 4.26 km/h

□□□□: 13:34 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 70)

□□□□□/□: 40 (of 46)

□□□□□□: 3:23:21

□□□□□: 40(of 46)

□□□□□□□: 3:23:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	59:43	14:33	41	23:52	41	23:52	4.10	59:43	14:33	41	23:52	41	23:52
Plessenburg	2.40	34:59	14:34	42	16:00	42	16:00	6.50	1:34:42	14:34	42	39:43	42	39:43
Oehrenfeld	3.40	45:53	13:29	41	21:18	41	21:18	9.90	2:20:35	14:12	40	59:53	40	59:53
Ilsestein	4.80	1:25:24	17:47	46	43:58	46	43:58	14.70	3:45:59	15:22	46	1:43:38	46	1:43:38
Plessenburg	2.30	34:29	14:59	39	15:28	39	15:28	17.00	4:20:28	15:19	44	1:59:06	44	1:59:06
Oehrenfeld	3.40	42:20	12:27	33	21:15	33	21:15	20.40	5:02:48	14:50	42	2:20:13	42	2:20:13
Ilseburg/Markt	4.50	35:07	7:48	2	0:32	2	0:32	24.90	5:37:55	13:34	40	2:14:34	40	2:14:34