



48. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2018

Detailauswertung

Ruhstrat, Daniela

Verein: Friedland
Startnummer: 833

Strecke: 9,60 km
9,6 km - Lauf

Kategorie:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Gesamt-Zeit: 49:17

Geschwindigkeit: 11,69 km/h
Laufleistung: 5:08 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 51 (von 230)

Strecken-Platzierung/Frauen: 6 (von 94)

Bestzeit der Strecke: 42:41

Kategorie-Platzierung: 1(von 11)

Bestzeit in der Kategorie: 49:17

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

Kontrolle	Split			Platz Rückst.				Gesamt						
	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen	km	Zeit	min/km	Kat.	Kat.	Frauer	Frauen
Ilsestein	4,10	24:51	6:03	2	0:22	6	4:05	4,10	24:51	6:03	2	0:22	6	4:05
Loddenke	2,20	10:09	4:36	3	0:21	11	1:45	6,30	35:00	5:33	1	-	6	5:43
Ilseburg/Markt	3,30	14:17	4:19	1	-	5	1:20	9,60	49:17	5:08	1	-	6	6:36