



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Albrecht, Frauke

□□: NSV Wernigerode

□□: 450

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W40

□□□: 44:51

□□: 13.38 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 135)

□□□□□/□: 4 (of 50)

□□□□□□: 36:31

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 44:51

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ | □□ | □□ | □□ |
|-----------|------|-------|--------|----|----|----|------|-------|-------|--------|----|----|----|------|
| | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ | km | □□ | min/km | - | - | □ | □ |
| Ilsestein | 4.10 | 22:07 | 5:23 | 1 | - | 5 | 4:26 | 4.10 | 22:07 | 5:23 | 1 | - | 29 | |
| □□ 1 | 1.60 | 6:32 | 4:04 | 1 | - | 3 | 0:56 | 5.70 | 28:39 | 5:01 | 1 | - | 29 | |
| □□□ □□ | 4.30 | 16:12 | 3:46 | 1 | - | 4 | 2:58 | 10.00 | 44:51 | 4:29 | 1 | - | 4 | 8:20 |