



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□       | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| 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    |