



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Marquardt, Sandra

□□: SV Rot-Weiß Abbenrode von 1891 e.V.
 □□: 1002

□□: 9.60 km
 Ilsestein-Walking

□□□□:
 Walking Frauen

□□□: 1:36:45

□□: 5.58 km/h
 □□□□: 10:05 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 16)

□□□□□/□: 8 (of 14)

□□□□□□: 1:21:46

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 1:21:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	42:37	10:23	7	4:57	7	4:57	4.10	42:37	10:23	7	4:57	7	4:57
Loddenke	2.20	21:48	9:54	6	4:25	6	4:25	6.30	1:04:25	10:13	8	9:02	8	9:02
Ilsenburg/Markt	3.30	32:20	9:47	9	5:57	9	5:57	9.60	1:36:45	10:04	8	14:59	8	14:59