



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Nagel, Julia

□□: HSG LISA

□□: 544

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:03:27

□□: 8.51 km/h

□□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 174)

□□□□□/□: 49 (of 62)

□□□□□□: 41:09

□□□□□: 5(of 6)

□□□□□□□: 41:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:41	7:58	4	12:19	49	12:19	4.10	32:41	7:58	5	12:19	18	
Loddenke	2.20	12:23	5:37	5	4:22	50	4:22	6.30	45:04	7:09	5	16:41	18	0:28
Ilseburg/Markt	3.30	18:23	5:34	5	5:37	49	5:37	9.60	1:03:27	6:36	5	22:18	49	22:18