



43. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Müller-Buchholz, Inga

□□: Pulvis Fitness Harsum  
□□: 701

□□: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:38

□□: 10.07 km/h  
□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 170)

□□□□□/□: 18 (of 59)

□□□□□□: 40:00

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 41:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:23	6:40	4	7:23	22	7:23	4.10	27:23	6:40	4	7:23	48		
Loddenke	2.20	11:01	5:00	4	2:45	24	3:13	6.30	38:24	6:05	4	10:08	48		
Ilsenburg/Markt	3.30	15:14	4:36	4	2:23	14	3:05	9.60	53:38	5:35	4	12:31	18	13:38	