



43. Brockenlauf

Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Deriksen, Esther

□□: Avveluwe

□□: 708

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:07

□□: 9.62 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 170)

□□□□□/□: 26 (of 59)

□□□□□□: 40:00

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 47:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:04	7:05	6	5:37	31	9:04	4.10	29:04	7:05	5	5:37	55		
Loddenke	2.20	11:14	5:06	5	1:40	26	3:26	6.30	40:18	6:23	5	7:11	55		
Ilsenburg/Markt	3.30	15:49	4:47	4	1:50	20	3:40	9.60	56:07	5:50	5	9:01	26	16:07	