



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Bedemann, Anke

□□: Ziltendorfer Rennmäuse
□□: 565

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:20

□□: 9.59 km/h
□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 170)

□□□□□/□: 28 (of 59)

□□□□□□: 40:00

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 47:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:22	6:55	5	4:55	28	8:22	4.10	28:22	6:55	6	4:55	57		
Loddenke	2.20	11:23	5:10	6	1:49	31	3:35	6.30	39:45	6:18	6	6:38	57		
Ilsenburg/Markt	3.30	16:35	5:01	5	2:36	27	4:26	9.60	56:20	5:52	6	9:14	28	16:20	