



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Marquardt, Sandra

□□: SV Rot-Weiß Abbenrode

□□: 529

□□: 3.90 km

3,9 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 29:11

□□: 6.17 km/h

□□□□: 7:29 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 41)

□□□□□/□: 14 (of 15)

□□□□□□: 18:51

□□□□□: 3(of 3)

□□□□□□□: 22:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Prinzess Ilse Que	1.90	14:34	7:40	2	2:32	13	4:54	1.90	14:34	7:40	3	2:32	14	4:54
Ilseburg/Markt	2.00	14:37	7:18	3	4:23	14	5:26	3.90	29:11	7:28	3	6:55	14	10:20