



43. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Herbst, Simone

□□: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.  
□□: 532

□□: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 47:06

□□: 11.46 km/h  
□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 170)

□□□□□/□: 7 (of 59)

□□□□□□: 40:00

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 47:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:27	5:43	1	-	6	3:27	4.10	23:27	5:43	1	-	37	
Loddenke	2.20	9:40	4:23	2	0:06	10	1:52	6.30	33:07	5:15	1	-	36	
Ilsenburg/Markt	3.30	13:59	4:14	1	-	8	1:50	9.60	47:06	4:54	1	-	7	7:06