



44. Brockenlauf
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Krost, Astrid

□□□: 59:59

□□: 693

□□: 9.00 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 139 (of 175)

9,6 km - Lauf

□□□□□/□: 34 (of 56)

□□□□□□: 40:35

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 51:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:37	7:13	4	3:20	29	9:44	4.10	29:37	7:13	5	3:05	7	
Loddenke	2.20	13:16	6:01	6	2:55	42	5:08	6.30	42:53	6:48	5	6:00	7	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:06	5:10	4	2:02	23	4:32	9.60	59:59	6:14	5	8:02	35	19:24