



46. Brockenlauf
Ilsenburg / 03.09.2016

□□□□

Sydow, Ruth

□□: TuS Hasede

□□: 654

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W35 (35-39 Jahre)

□□□: 44:48

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 193)

□□□□□/□: 5 (of 57)

□□□□□□: 41:44

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 41:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	6.30	31:11	4:56	3	2:27	5	2:27	6.30	31:11	4:56	3	2:27	5	2:27
Ilsenburg/Markt	3.30	13:37	4:07	3	0:37	5	0:52	9.60	44:48	4:40	3	3:04	5	3:04