



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Ruhstrat, Daniela

□□: Friedland

□□: 833

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:17

□□: 10.96 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 230)

□□□□□/□: 6 (of 94)

□□□□□□: 42:41

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 49:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:51	6:03	2	0:22	6	4:05	4.10	24:51	6:03	2	0:22	6	4:05
Loddenke	2.20	10:09	4:36	3	0:21	11	1:45	6.30	35:00	5:33	1	-	6	5:43
Ilsenburg/Markt	3.30	14:17	4:19	1	-	5	1:20	9.60	49:17	5:08	1	-	6	6:36