



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Birkemand Nielsen, Gitte

□□: Köge

□□: 636

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:01:31

□□: 8.78 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 161 (of 230)

□□□□□/□: 53 (of 94)

□□□□□□: 42:41

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 49:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:29	5:58	1	-	4	3:43	4.10	24:29	5:58	1	-	4	3:43
Loddenke	2.20	15:16	6:56	11	5:28	84	6:52	6.30	39:45	6:18	5	4:45	29	10:28
Ilsenburg/Markt	3.30	21:46	6:35	11	7:29	89	8:49	9.60	1:01:31	6:24	9	12:14	53	18:50