



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Friedrich, Ilka

□□: Laufclub BlueLiner

□□: 66

□□: 11.70 km

Deutsche Berglaufmeisterschaft

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:24:21

□□: 7.82 km/h

□□□□: 7:13 min/km

□□□□□/□□□: 252 (of 346)

□□□□□/□: 57 (of 107)

□□□□□□: 58:28

□□□□□: 9(of 16)

□□□□□□□: 1:08:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.00	16:33	5:30	11	3:10	66	4:14	3.00	16:33	5:30	11	3:10	66	4:14	
□□ 2	1.00	6:50	6:49	11	1:35	69	2:02	4.00	23:23	5:50	11	4:45	65	6:16	
□□ 3	1.00	6:50	6:49	11	1:19	62	2:01	5.00	30:13	6:02	11	6:04	64	8:17	
□□ 4	1.00	8:07	8:07	11	1:50	67	2:43	6.00	38:20	6:23	11	7:54	64	10:58	
□□□ Hermannskli	2.60	19:17	7:25	10	3:42	58	6:06	8.60	57:37	6:41	11	11:36	62	17:04	
vor der Schiene	2.63	23:24	8:53	7	4:32	49	7:57	11.23	1:21:01	7:12	9	15:46	58	25:01	
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-	
Brocken	0.45	3:20	7:24	7	0:34	43	0:52	11.70	1:24:21	7:12	9	16:07	58	1:24:21	