



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 | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ 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 |