



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Heßler, Beate

□□: LGV Marathon Giessen

□□: 687

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:04:04

□□: 8.43 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 210)

□□□□□/□: 58 (of 78)

□□□□□□: 44:23

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 58:28

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 33:16    | 8:06         | 5       | 4:42    | 62      | 11:17   | 4.10 | 33:16     | 8:06      | 5             | 4:42    | 62      | 11:17   |         |
| Loddenke        | 2.20     | 12:44    | 5:47         | 5       | 1:27    | 54      | 4:08    | 6.30 | 46:00     | 7:18      | 5             | 4:56    | 61      | 15:21   |         |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 18:04    | 5:28         | 5       | 0:59    | 47      | 4:31    | 9.60 | 1:04:04   | 6:40      | 5             | 5:36    | 58      | 19:41   |         |