49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Ernst, Daniela

□□: Touren Harz
□□: 860

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:04:10

□□: 8.42 km/h
□□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 210)
□□□□□/□: 60 (of 78)
□□□□□□: 44:23
□□□□□: 7(of 7)
□□□□□□□: 50:17

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:08	7:35	7	5:26	48	9:09	4.10	31:08	7:35	7	5:26	48	9:09
Loddenke	2.20	13:59	6:21	7	4:12	67	5:23	6.30	45:07	7:09	7	9:18	55	14:28
Ilsenburg/Markt	3.30	19:03	5:46	7	4:55	62	5:30	9.60	1:04:10	6:41	7	13:53	60	19:47