49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Friese, Beate

□□: 866

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:12:04

□□: 7.49 km/h
□□□□: 7:31 min/km

□□□□□/□□□: 197 (of 210)
□□□□□/□: 72 (of 78)
□□□□□□: 44:23
□□□□□: 10(of 11)
□□□□□□□: 50:47

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	37:12	9:04	10	10:58	74	15:13	4.10	37:12	9:04	10	10:58	74	15:13
Loddenke	2.20	14:07	6:24	10	4:30	69	5:31	6.30	51:19	8:08	10	15:28	73	20:40
Ilsenburg/Markt	3.30	20:45	6:17	10	5:49	71	7:12	9.60	1:12:04	7:30	10	21:17	72	27:41