



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Elsner, Marcel

□□: Laufgruppe könig-fitness Ilseburg

□□: 506

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 44:22

□□: 12.17 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 174)

□□□□□/□: 15 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 1(of 9)

□□□□□□□: 44:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	23:24	5:42	4	1:25	34	6:45	4.10	23:24	5:42	2	1:25	17	6:45
Loddenke	2.20	8:24	3:49	1	-	10	1:30	6.30	31:48	5:02	2	1:07	17	8:15
Ilseburg/Markt	3.30	12:34	3:48	1	-	10	1:49	9.60	44:22	4:37	1	-	15	10:04