



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Seidel, Carsten

□□: Skiklub Oker

□□: 512

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:34

□□: 12.12 km/h

□□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 174)

□□□□□/□: 19 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 4(of 12)

□□□□□□□: 42:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:36	5:30	6	1:28	21	5:57	4.10	22:36	5:30	4	1:28	20	5:57
Loddenke	2.20	8:36	3:54	4	0:03	16	1:42	6.30	31:12	4:57	4	1:31	20	7:39
Ilseburg/Markt	3.30	13:22	4:03	3	0:29	20	2:37	9.60	44:34	4:38	4	2:00	19	10:16