



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Hahne, Uwe

□□: 509

□□: 9.60 km  
Ilsesteinlauf

□□□□:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:44

□□: 12.88 km/h  
□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 174)

□□□□□/□: 22 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 42:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:30	5:29	5	1:22	19	5:51	4.10	22:30	5:29	5	1:22	22	5:51
Loddenke	2.20	8:56	4:03	5	0:23	25	2:02	6.30	31:26	4:59	5	1:45	22	7:53
Ilseburg/Markt	3.30	13:18	4:01	2	0:25	19	2:33	9.60	44:44	4:39	5	2:10	22	10:26