



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Ungrad, Christian

□□: VFL Oker

□□: 674

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:39

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:39 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 174)

□□□□□/□: 20 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:54	5:20	3	3:05	13	5:15	4.10	21:54	5:20	3	2:31	24	5:15
Loddenke	2.20	8:55	4:03	4	1:24	23	2:01	6.30	30:49	4:53	3	3:55	24	7:16
Ilseburg/Markt	3.30	13:50	4:11	4	2:35	29	3:05	9.60	44:39	4:39	3	6:30	20	10:21