



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Konschak, Christof

□□: LG BSN

□□: 517

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:37

□□: 11.84 km/h

□□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 174)

□□□□□/□: 28 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:10	5:53	6	5:21	42	7:31	4.10	24:10	5:53	4	4:47	29	7:31
Loddenke	2.20	8:34	3:53	3	1:03	13	1:40	6.30	32:44	5:11	4	5:50	29	9:11
Ilseburg/Markt	3.30	12:53	3:54	3	1:38	11	2:08	9.60	45:37	4:45	4	7:28	28	11:19