



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Rabe, Bernd

□□: Waggumer Holz

□□: 603

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 48:39

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 174)

□□□□□/□: 43 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 5(of 12)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:38	6:00	6	6:09	45	7:59	4.10	24:38	6:00	6	6:09	44	7:59
Loddenke	2.20	9:41	4:24	6	2:16	48	2:47	6.30	34:19	5:26	6	8:25	44	10:46
Ilseburg/Markt	3.30	14:20	4:20	5	2:44	42	3:35	9.60	48:39	5:04	5	11:09	43	14:21