



42. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2012

□□□□

Quentmeier, Udo

□□: Oberreitnau

□□: 626

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:01

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 174)

□□□□□/□: 60 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:18	6:39	10	8:29	70	10:39	4.10	27:18	6:39	9	7:55	60	10:39
Loddenke	2.20	9:37	4:22	8	2:06	46	2:43	6.30	36:55	5:51	9	10:01	60	13:22
Ilsenburg/Markt	3.30	15:06	4:34	8	3:51	54	4:21	9.60	52:01	5:25	9	13:52	60	17:43