



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Nitzschmann, Timo

□□: Hannover
□□: 502

□□: 9.60 km
Ilsesteinlauf

□□□□:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:05

□□: 10.85 km/h
□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 174)

□□□□□/□: 66 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 7(of 9)

□□□□□□□: 44:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:12	6:38	7	5:13	68	10:33	4.10	27:12	6:38	7	5:13	66	10:33
Loddenke	2.20	10:04	4:34	7	1:40	55	3:10	6.30	37:16	5:54	7	6:35	66	13:43
Ilseburg/Markt	3.30	15:49	4:47	7	3:15	71	5:04	9.60	53:05	5:31	7	8:43	66	18:47