



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Wagner, Bernd

□□: Laufgruppe könig-fitness Ilseburg
 □□: 519

□□: 9.60 km
 Ilsesteinlauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:14

□□: 10.14 km/h
 □□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 174)

□□□□□/□: 67 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:05	6:36	9	8:16	67	10:26	4.10	27:05	6:36	10	7:42	67	10:26
Loddenke	2.20	10:33	4:47	11	3:02	67	3:39	6.30	37:38	5:58	10	10:44	67	14:05
Ilseburg/Markt	3.30	15:36	4:43	9	4:21	68	4:51	9.60	53:14	5:32	10	15:05	67	18:56