



42. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Porwoll, Dietmar

□□: Nix tun kann Jeder

□□: 621

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 53:57

□□: 10.01 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 174)

□□□□□/□: 70 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 8(of 12)

□□□□□□□: 43:56

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein      | 4.10     | 28:31    | 6:57         | 10      | 6:20    | 80      | 11:52   | 4.10 | 28:31     | 6:57          | 8       | 5:47    | 70      | 11:52   |
| Loddenke       | 2.20     | 10:42    | 4:51         | 6       | 2:34    | 70      | 3:48    | 6.30 | 39:13     | 6:13          | 8       | 8:21    | 70      | 15:40   |
| Ilseburg/Markt | 3.30     | 14:44    | 4:27         | 4       | 1:40    | 49      | 3:59    | 9.60 | 53:57     | 5:37          | 8       | 10:01   | 70      | 19:39   |