



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	