



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Berndt, Markus

□□: SC Ilseburg

□□: 717

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:28

□□: 10.58 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 174)

□□□□□/□: 75 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 44:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:17	6:39	8	5:18	69	10:38	4.10	27:17	6:39	8	5:18	75	10:38
Loddenke	2.20	10:55	4:57	9	2:31	78	4:01	6.30	38:12	6:03	8	7:31	75	14:39
Ilseburg/Markt	3.30	16:16	4:55	8	3:42	78	5:31	9.60	54:28	5:40	8	10:06	75	20:10