



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Berndt, Markus

□□: SC Ilseburg

□□: 717

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:28

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 174)

□□□□□/□: 75 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 44:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/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 |