



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Gehrke, Heiko

□□: TSV Lengde

□□: 530

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 56:50

□□: 9.50 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 111 (of 174)

□□□□□/□: 83 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 9(of 12)

□□□□□□□: 37:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:04	7:05	10	10:35	87	12:25	4.10	29:04	7:05	9	10:35	83	12:25
Loddenke	2.20	10:29	4:45	8	3:04	65	3:35	6.30	39:33	6:16	9	13:39	83	16:00
Ilseburg/Markt	3.30	17:17	5:14	10	5:41	93	6:32	9.60	56:50	5:55	9	19:20	83	22:32