



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Rißmann, Marcus

□□: König-Fitness

□□: 667

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 1:01:34

□□: 8.77 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 174)

□□□□□/□: 103 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 16(of 16)

□□□□□□□: 34:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:28	7:25	16	13:49	100	13:49	4.10	30:28	7:25	16	13:49	103	13:49
Loddenke	2.20	13:27	6:06	16	6:33	107	6:33	6.30	43:55	6:58	16	20:22	103	20:22
Ilseburg/Markt	3.30	17:39	5:20	14	6:54	97	6:54	9.60	1:01:34	6:24	16	27:16	103	27:16