



42. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Fricke, Gerd

□□: LAV 07 Bad Harzburg

□□: 535

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:02:07

□□: 8.69 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 174)

□□□□□/□: 105 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 46:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:37	7:57	10	9:23	106	15:58	4.10	32:37	7:57	10	9:23	105	15:58	
Loddenke	2.20	11:46	5:20	8	2:26	95	4:52	6.30	44:23	7:02	10	11:49	105	20:50	
Ilseburg/Markt	3.30	17:44	5:22	9	3:36	99	6:59	9.60	1:02:07	6:28	10	15:25	105	27:49	