



42. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2012

□□□□

Holz, Volker

□□: Derenburg

□□: 587

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:02:41

□□: 9.19 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 154 (of 174)

□□□□□/□: 107 (of 112)

□□□□□□: 34:18

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 38:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:23	7:53	13	13:34	105	15:44	4.10	32:23	7:53	13	13:00	107	15:44	
Loddenke	2.20	12:01	5:27	13	4:30	97	5:07	6.30	44:24	7:02	13	17:30	107	20:51	
Ilsenburg/Markt	3.30	18:17	5:32	13	7:02	103	7:32	9.60	1:02:41	6:31	13	24:32	107	28:23	