



43. Brockenlauf

Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Mende, Martin

□□: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.
 □□: 569

□□: 9.60 km
 9,6 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 49:39

□□: 10.88 km/h
 □□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 170)

□□□□□/□: 39 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 45:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:42	6:01	5	1:45	40	8:19	4.10	24:42	6:01	5	1:45	38	8:01	
Loddenke	2.20	9:49	4:27	5	0:57	34	3:15	6.30	34:31	5:28	5	2:42	38	11:16	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:08	4:35	6	1:35	48	4:55	9.60	49:39	5:10	5	4:07	39	16:08	