



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Pulvermüller, Christian

□□: Pulvis Fitness Harsum
□□: 698

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 50:08

□□: 10.77 km/h
□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 170)

□□□□□/□: 44 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 44:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:45	6:16	4	4:01	53	9:22	4.10	25:45	6:16	4	4:01	43	9:04	
Loddenke	2.20	9:51	4:28	3	0:58	35	3:17	6.30	35:36	5:39	4	4:59	43	12:21	
Ilseburg/Markt	3.30	14:32	4:24	2	0:58	35	4:19	9.60	50:08	5:13	4	5:57	44	16:37	