



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Ochmann, Thomas

□□: Ilsenburg

□□: 707

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:13

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 170)

□□□□□/□: 45 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 6(of 14)

□□□□□□□: 45:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:35	6:14	6	2:38	49	9:12	4.10	25:35	6:14	6	2:38	44	8:54
Loddenke	2.20	10:13	4:38	7	1:21	43	3:39	6.30	35:48	5:40	6	3:59	41	12:33
Ilsenburg/Markt	3.30	14:25	4:22	4	0:52	32	4:12	9.60	50:13	5:13	6	4:41	45	16:42