



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Knoche, Bernd

□□: LSG Ascania Aschersleben
□□: 722

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 50:37

□□: 10.67 km/h
□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 170)

□□□□□/□: 46 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:38	6:15	6	4:10	50	9:15	4.10	25:38	6:15	3	4:10	45	8:57
Loddenke	2.20	10:32	4:47	4	2:11	57	3:58	6.30	36:10	5:44	3	6:21	45	12:55
Ilsenburg/Markt	3.30	14:27	4:22	2	0:41	34	4:14	9.60	50:37	5:16	3	7:02	46	17:06