



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Lamm, Siegfried

□□: HGL Wernigerode

□□: 559

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 51:16

□□: 10.53 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 170)

□□□□□/□: 50 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:52	6:03	4	3:24	42	8:29	4.10	24:52	6:03	5	3:24	49	8:11
Loddenke	2.20	11:00	5:00	7	2:39	71	4:26	6.30	35:52	5:41	5	6:03	49	12:37
Ilseburg/Markt	3.30	15:24	4:40	3	1:38	54	5:11	9.60	51:16	5:20	5	7:41	50	17:45