



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Dittrich, Frank

□□: Nordharz, OT Langeln

□□: 555

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:39

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 170)

□□□□□/□: 51 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 44:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:18	6:24	5	4:34	56	9:55	4.10	26:18	6:24	5	4:34	50	9:37
Loddenke	2.20	10:00	4:32	4	1:07	37	3:26	6.30	36:18	5:45	5	5:41	50	13:03
Ilseburg/Markt	3.30	15:21	4:39	6	1:47	52	5:08	9.60	51:39	5:22	5	7:28	51	18:08