



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Förster, Norbert

□□: Niedersachsen

□□: 691

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:16

□□: 10.33 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 170)

□□□□□/□: 56 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 44:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:22	6:25	6	4:38	57	9:59	4.10	26:22	6:25	6	4:38	55	9:41
Loddenke	2.20	10:57	4:58	7	2:04	69	4:23	6.30	37:19	5:55	6	6:42	55	14:04
Ilsenburg/Markt	3.30	14:57	4:31	4	1:23	42	4:44	9.60	52:16	5:26	6	8:05	56	18:45