



43. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

**Bauer, Ralf**

□□: Physioteam Wernigerode

□□: 727

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 53:05

□□: 10.17 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 170)

□□□□□/□: 58 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 45:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:51	6:32	8	3:54	62	10:28	4.10	26:51	6:32	8	3:54	58	10:10
Loddenke	2.20	10:13	4:38	7	1:21	43	3:39	6.30	37:04	5:53	8	5:15	58	13:49
Ilsenburg/Markt	3.30	16:01	4:51	8	2:28	69	5:48	9.60	53:05	5:31	8	7:33	58	19:34