



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Wagner, Bernd

□□: könig-fitness Ilseburg

□□: 585

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 53:13

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 170)

□□□□□/□: 60 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 42:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:16	6:24	4	5:18	55	9:53	4.10	26:16	6:24	5	5:18	59	9:35
Loddenke	2.20	10:20	4:41	4	1:44	48	3:46	6.30	36:36	5:48	5	7:02	59	13:21
Ilseburg/Markt	3.30	16:37	5:02	6	4:04	74	6:24	9.60	53:13	5:32	5	11:06	60	19:42