



43. Brockenlauf

Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Rabe, Bernd

□□: Waggumer Holz

□□: 541

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:43

□□: 10.72 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 170)

□□□□□/□: 63 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:28	6:41	9	6:00	71	11:05	4.10	27:28	6:41	8	6:00	62	10:47
Loddenke	2.20	10:50	4:55	5	2:29	66	4:16	6.30	38:18	6:04	8	8:29	62	15:03
Ilsenburg/Markt	3.30	15:25	4:40	4	1:39	55	5:12	9.60	53:43	5:35	8	10:08	63	20:12