



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

□□: 10.05 km/h

□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 170)

□□□□□/□: 63 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ 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 | |