



43. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

**Buchholz, Stefan**

□□: Pulvis Fitness Harsum  
□□: 700

□□: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:09

□□: 9.97 km/h  
□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 170)

□□□□□/□: 67 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 38:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:03	6:50	9	8:31	77	11:40	4.10	28:03	6:50	8	8:31	66	11:22
Loddenke	2.20	10:26	4:44	7	2:28	54	3:52	6.30	38:29	6:06	8	10:44	66	15:14
Ilsenburg/Markt	3.30	15:40	4:44	8	4:26	64	5:27	9.60	54:09	5:38	8	15:10	67	20:38