



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Kemnah, Michael

□□: Pulvis Fitness

□□: 699

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:31

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 170)

□□□□□/□: 70 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 44:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:01	6:50	8	6:17	75	11:38	4.10	28:01	6:50	8	6:17	69	11:20
Loddenke	2.20	11:03	5:01	8	2:10	72	4:29	6.30	39:04	6:12	8	8:27	69	15:49
Ilseburg/Markt	3.30	15:27	4:40	7	1:53	56	5:14	9.60	54:31	5:40	8	10:20	70	21:00