



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Ahrend, Detlef

□□: Ilsenburg

□□: 682

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 54:32

□□: 9.90 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 170)

□□□□□/□: 71 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 26:38 | 6:29 | 8 | 5:10 | 59 | 10:15 | 4.10 | 26:38 | 6:29 | 9 | 5:10 | 70 | 9:57 |
| Loddenke | 2.20 | 11:05 | 5:02 | 8 | 2:44 | 73 | 4:31 | 6.30 | 37:43 | 5:59 | 9 | 7:54 | 70 | 14:28 |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 16:49 | 5:05 | 11 | 3:03 | 79 | 6:36 | 9.60 | 54:32 | 5:40 | 9 | 10:57 | 71 | 21:01 |