



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Ahrend, Detlef

□□: Ilsenburg

□□: 682

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 54:32

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 170)

□□□□□/□: 71 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

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