43. Brockenlauf

Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Hünnebeck, Norbert

□□: Hannover
□□: 658

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 54:54

□□: 9.84 km/h
□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 170)
□□□□□/□: 73 (of 111)
□□□□□□: 33:31
□□□□□: 6(of 8)
□□□□□□□: 42:07

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:18	6:39	5	6:20	68	10:55	4.10	27:18	6:39	6	6:20	72	10:37
Loddenke	2.20	10:26	4:44	6	1:50	54	3:52	6.30	37:44	5:59	6	8:10	72	14:29
Ilsenburg/Markt	3.30	17:10	5:12	8	4:37	83	6:57	9.60	54:54	5:43	6	12:47	73	21:23