



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Porwoll, Dietmar

□□: Nix Tun kann jeder

□□: 710

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 55:49

□□: 9.67 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 170)

□□□□□/□: 78 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 43:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:17	7:08	11	7:49	85	12:54	4.10	29:17	7:08	10	7:49	77	12:36
Loddenke	2.20	10:59	4:59	6	2:38	70	4:25	6.30	40:16	6:23	10	10:27	77	17:01
Ilsenburg/Markt	3.30	15:33	4:42	7	1:47	59	5:20	9.60	55:49	5:48	10	12:14	78	22:18