



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Guhr, Hans-Dietmar

□□: TV Lemgo

□□: 567

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 57:10

□□: 9.45 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 170)

□□□□□/□: 82 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 53:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:13	6:52	2	0:44	79	11:50	4.10	28:13	6:52	2	0:44	81	11:32
Loddenke	2.20	12:10	5:31	3	1:44	93	5:36	6.30	40:23	6:24	2	2:28	81	17:08
Ilseburg/Markt	3.30	16:47	5:05	2	1:09	78	6:34	9.60	57:10	5:57	2	3:37	82	23:39