



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Guhr, Hagen

□□: Blomberg

□□: 703

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 46:35

□□: 11.59 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 170)

□□□□□/□: 22 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 46:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:56	5:35	1	-	23	6:33	4.10	22:56	5:35	4	-	90	6:15	
Loddenke	2.20	9:51	4:28	2	0:06	35	3:17	6.30	32:47	5:12	4	-	90	9:32	
Ilsenburg/Markt	3.30	13:48	4:10	1	-	26	3:35	9.60	46:35	4:51	1	-	22	13:04	