43. Brockenlauf

Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Flohr, Andreas

□□: NSV-Wernigerode
□□: 716

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:00:37

□□: 8.91 km/h
□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 170)
□□□□□/□: 93 (of 111)
□□□□□□: 33:31
□□□□□: 11(of 11)
□□□□□□□: 38:59

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:51	7:31	11	11:19	94	14:28	4.10	30:51	7:31	11	11:19	89	14:10
Loddenke	2.20	12:14	5:33	11	4:16	94	5:40	6.30	43:05	6:50	11	15:20	93	19:50
Ilsenburg/Markt	3.30	17:32	5:18	10	6:18	87	7:19	9.60	1:00:37	6:18	11	21:38	93	27:06