



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Dr.Brenzel, Ullrich

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 592

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:02:43

□□: 9.18 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 144 (of 170)

□□□□□/□: 99 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 53:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:26	7:40	4	3:57	100	15:03	4.10	31:26	7:40	4	3:57	99	14:45	
Loddenke	2.20	13:14	6:00	5	2:48	105	6:40	6.30	44:40	7:05	4	6:45	99	21:25	
Ilsenburg/Markt	3.30	18:03	5:28	4	2:25	94	7:50	9.60	1:02:43	6:31	4	9:10	99	29:12	