



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Holz, Volker

□□: Derenburg

□□: 590

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:05:55

□□: 8.19 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□□□□/□□□: 154 (of 170)

□□□□□/□: 104 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 44:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:45	8:13	10	12:01	104	17:22	4.10	33:45	8:13	10	12:01	104	17:04
Loddenke	2.20	12:46	5:48	10	3:53	101	6:12	6.30	46:31	7:23	10	15:54	104	23:16
Ilsenburg/Markt	3.30	19:24	5:52	10	5:50	106	9:11	9.60	1:05:55	6:51	10	21:44	104	32:24