



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Hörwing, Jürgen

□□: TSV Langeoog

□□: 687

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:07:03

□□: 8.05 km/h

□□□□: 6:59 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 170)

□□□□□/□: 106 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 49:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	34:03	8:18	7	9:31	105	17:40	4.10	34:03	8:18	7	9:31	106	17:22
Loddenke	2.20	14:55	6:46	7	4:40	108	8:21	6.30	48:58	7:46	7	14:11	106	25:43
Ilseburg/Markt	3.30	18:05	5:28	6	2:58	95	7:52	9.60	1:07:03	6:59	7	17:09	106	33:32