



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Willecke-Ahrens, Claus

□□: Remlingen

□□: 717

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:08:47

□□: 7.85 km/h

□□□□: 7:10 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 170)

□□□□□/□: 108 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 53:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:53	8:45	7	8:24	110	19:30	4.10	35:53	8:45	7	8:24	108	19:12
Loddenke	2.20	13:42	6:13	6	3:16	106	7:08	6.30	49:35	7:52	7	11:40	108	26:20
Ilsenburg/Markt	3.30	19:12	5:49	6	3:34	103	8:59	9.60	1:08:47	7:09	7	15:14	108	35:16