



43. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Zeidler, Günther

□□: Pattensen

□□: 723

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M75 (75 und älter)

□□□: 1:24:47

□□: 6.37 km/h

□□□□: 8:50 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 170)

□□□□□/□: 111 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 1:06:20

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 41:48    | 10:11        | 4       | 7:25    | 111     | 25:25   | 4.10 | 41:48     | 10:11         | 4       | 7:25    | 111     | 25:07   |
| Loddenke        | 2.20     | 19:26    | 8:49         | 4       | 6:42    | 111     | 12:52   | 6.30 | 1:01:14   | 9:43          | 4       | 14:07   | 111     | 37:59   |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 23:33    | 7:08         | 4       | 4:20    | 111     | 13:20   | 9.60 | 1:24:47   | 8:49          | 4       | 18:27   | 111     | 51:16   |