



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Elsner, Marcel

□□: könig-fitness Ilseburg

□□: 583

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 41:41

□□: 12.95 km/h

□□□□: 4:20 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 170)

□□□□□/□: 10 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 38:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	20:41	5:02	3	1:09	10	4:18	4.10	20:41	5:02	3	1:09	10	4:00	
Loddenke	2.20	7:58	3:37	1	-	7	1:24	6.30	28:39	4:32	3	0:54	10	5:24	
Ilseburg/Markt	3.30	13:02	3:56	3	1:48	12	2:49	9.60	41:41	4:20	3	2:42	10	8:10	