



43. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2013

□□□□

Förste, David

□□: badbikers

□□: 525

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 43:04

□□: 12.54 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 170)

□□□□□/□: 13 (of 111)

□□□□□□: 33:31

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 38:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:19	5:11	4	1:47	12	4:56	4.10	21:19	5:11	4	1:47	13	4:38
Loddenke	2.20	8:34	3:53	4	0:36	13	2:00	6.30	29:53	4:44	4	2:08	13	6:38
Ilsenburg/Markt	3.30	13:11	3:59	4	1:57	16	2:58	9.60	43:04	4:29	4	4:05	13	9:33