



44. Brockenlauf
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Lamm, Siegfried

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
□□: 539

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 53:43

□□: 10.05 km/h
□□□□: 5:36 min/km

□□□□□/□□□: 75 (of 175)

□□□□□/□: 62 (of 119)

□□□□□□: 33:35

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 51:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 26:06 | 6:21 | 2 | 0:46 | 58 | 9:28 | 4.10 | 26:06 | 6:21 | 2 | 0:46 | 63 | | |
| Loddenke | 2.20 | 11:38 | 5:17 | 5 | 0:56 | 81 | 4:55 | 6.30 | 37:44 | 5:59 | 2 | 1:42 | 63 | | |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 15:59 | 4:50 | 5 | 0:50 | 66 | 5:47 | 9.60 | 53:43 | 5:35 | 2 | 1:58 | 63 | 20:08 | |