



44. Brockenlauf
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Muhs, Alexander

□□: Bovenden
□□: 517

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:10

□□: 10.63 km/h
□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 78 (of 175)

□□□□□/□: 64 (of 119)

□□□□□□: 33:35

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 44:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:08	6:37	9	4:14	74	10:30	4.10	27:08	6:37	9	4:14	65		
Loddenke	2.20	10:51	4:55	8	2:08	61	4:08	6.30	37:59	6:01	9	6:22	65		
Ilsenburg/Markt	3.30	16:11	4:54	10	3:47	72	5:59	9.60	54:10	5:38	9	10:09	65	20:35	