



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

Ilseburg

Porwoll, Dietmar

Ilse: Nix tun kann jeder

Ilse: 618

Ilse: 9.60 km

9,6 km - Lauf

Ilseburg:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

Ilseburg: 56:30

Ilse: 9.56 km/h

Ilseburg: 5:53 min/km

Ilseburg/Ilse: 92 (of 175)

Ilseburg/Ilse: 75 (of 119)

Ilseburg: 33:35

Ilseburg: 5(of 7)

Ilseburg: 51:45

Ilseburg

Ilseburg

Ilse

Ilse	Ilse km	Ilse min	Ilse min/km	Ilse -	Ilse -	Ilse Ilse	Ilse Ilse	Ilse km	Ilse min	Ilse min/km	Ilse -	Ilse -	Ilse Ilse	Ilse Ilse
Ilsestein	4.10	29:34	7:12	7	4:14	97	12:56	4.10	29:34	7:12	5	4:14	76	1:10
Loddenke	2.20	11:13	5:05	3	0:31	71	4:30	6.30	40:47	6:28	5	4:45	76	1:11
Ilseburg/Markt	3.30	15:43	4:45	2	0:34	56	5:31	9.60	56:30	5:53	5	4:45	76	22:55