44. Brockenlauf

Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Porwoll, Dietmar

□□: Nix tun kann jeder
□□: 618

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 56:30

□□: 10.19 km/h
□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 92 (of 175)
□□□□□/□: 75 (of 119)
□□□□□□: 33:35
□□□□□: 5(of 7)
□□□□□□□: 51:45

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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
Ilsenburg/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