



44. Brockenlauf
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Schrader, Frank

□□□: 58:04

□□: 707

□□: 9.30 km/h

□□□□: 6:03 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 118 (of 175)

9,6 km - Lauf

□□□□□/□: 91 (of 119)

□□□□□□: 33:35

□□□□:

□□□□□: 12(of 15)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 44:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:04	7:05	12	6:10	93	12:26	4.10	29:04	7:05	11	6:10	92	0:40
Loddenke	2.20	11:25	5:11	10	2:42	75	4:42	6.30	40:29	6:25	11	8:52	92	0:53
Ilsenburg/Markt	3.30	17:35	5:19	11	5:11	91	7:23	9.60	58:04	6:02	12	14:03	95	24:29