



44. Brockenlauf  
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Post, Michael

□□: Rodenberg

□□: 572

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:00:00

□□: 9.00 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 140 (of 175)

□□□□□/□: 101 (of 119)

□□□□□□: 33:35

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:10	7:36	15	10:46	113	14:32	4.10	31:10	7:36	13	10:46	100	2:46
Loddenke	2.20	12:24	5:38	14	3:47	99	5:41	6.30	43:34	6:54	13	14:31	100	3:58
Ilsenburg/Markt	3.30	16:26	4:58	8	3:57	77	6:14	9.60	1:00:00	6:15	14	18:28	104	26:25