



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Pohl, Reiner

□□: konig-fitness Ilseburg

□□: 585

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:14:58

□□: 7.68 km/h

□□□□: 7:49 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 175)

□□□□□/□: 116 (of 119)

□□□□□□: 33:35

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 44:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	35:56	8:45	15	13:02	117	19:18	4.10	35:56	8:45	14	13:02	114	7:32
Loddenke	2.20	15:07	6:52	15	6:24	117	8:24	6.30	51:03	8:06	14	19:26	114	11:27
Ilseburg/Markt	3.30	23:55	7:14	15	11:31	119	13:43	9.60	1:14:58	7:48	15	30:57	118	41:23