



44. Brockenlauf
Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Sprenger, Uwe

□□□: 43:05

□□: 689

□□: 12.53 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 15 (of 175)

9,6 km - Lauf

□□□□□/□: 14 (of 119)

□□□□□□: 33:35

□□□□:

□□□□□: 2(of 15)

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□□□□□: 41:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:30	5:14	3	1:06	12	4:52	4.10	21:30	5:14	2	1:06	15		
Loddenke	2.20	8:37	3:54	1	-	11	1:54	6.30	30:07	4:46	2	1:04	15		
Ilseburg/Markt	3.30	12:58	3:55	2	0:29	13	2:46	9.60	43:05	4:29	2	1:33	14	9:30	