



46. Brockenlauf  
Ilsenburg / 03.09.2016

□□□□

Helmstedt, Sascha

□□: Touren Harz

□□: 828

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 44:08

□□: 13.05 km/h

□□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 193)

□□□□□/□: 29 (of 136)

□□□□□□: 33:44

□□□□□: 6(of 19)

□□□□□□□: 34:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	6.30	30:09	4:47	6	5:55	23	7:09	6.30	30:09	4:47	6	5:55	23	7:09
Ilsenburg/Markt	3.30	13:59	4:14	8	3:42	47	3:42	9.60	44:08	4:35	6	9:37	29	10:24