



46. Brockenlauf  
Ilsenburg / 03.09.2016

□□□□

Elsner, Ralf

□□: Veltheim

□□: 837

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:03

□□: 12.26 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 193)

□□□□□/□: 28 (of 136)

□□□□□□: 33:44

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 40:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	6.30	31:11	4:56	3	2:53	31	8:11	6.30	31:11	4:56	3	2:53	31	8:11
Ilsenburg/Markt	3.30	12:52	3:53	2	0:49	17	2:35	9.60	44:03	4:35	3	3:42	28	10:19