



46. Brockenlauf  
Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Halle, Ralph

□□: Frose

□□: 713

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:18

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 193)

□□□□□/□: 31 (of 136)

□□□□□□: 33:44

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 38:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	6.30	31:02	4:55	3	3:40	27	8:02	6.30	31:02	4:55	3	3:40	27	8:02	
Ilseburg/Markt	3.30	13:16	4:01	3	1:40	26	2:59	9.60	44:18	4:36	3	5:20	31	10:34	