



46. Brockenlauf
Ilsenburg / 03.09.2016

□□□□

Masselink, Arnoud

□□: Rijswijk

□□: 689

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:02

□□: 10.38 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 193)

□□□□□/□: 70 (of 136)

□□□□□□: 33:44

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 40:21

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 6.30 | 37:00 | 5:52 | 9 | 8:42 | 71 | 14:00 | 6.30 | 37:00 | 5:52 | 9 | 8:42 | 71 | 14:00 |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 15:02 | 4:33 | 8 | 2:59 | 65 | 4:45 | 9.60 | 52:02 | 5:25 | 9 | 11:41 | 70 | 18:18 |