



46. Brockenlauf
Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Freimund, Kay

□□: 813

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:01:02

□□: 9.44 km/h
□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 158 (of 193)

□□□□□/□: 117 (of 136)

□□□□□□: 33:44

□□□□□: 18(of 19)

□□□□□□□: 34:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	6.30	43:42	6:56	18	19:28	120	20:42	6.30	43:42	6:56	18	19:28	120	20:42
Ilseburg/Markt	3.30	17:20	5:15	17	7:03	104	7:03	9.60	1:01:02	6:21	18	26:31	117	27:18