



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Evers, Karsten

□□: Isenbüttel

□□: 804

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 42:22

□□: 13.60 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 230)

□□□□□/□: 12 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 41:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:27	5:13	2	0:33	16	4:23	4.10	21:27	5:13	2	0:33	16	4:23	
Loddenke	2.20	8:36	3:54	4	0:19	21	1:48	6.30	30:03	4:46	3	0:52	17	6:11	
Ilsenburg/Markt	3.30	12:19	3:43	1	-	9	1:59	9.60	42:22	4:24	2	0:33	13	8:10	