



# 48. Brockenlauf

Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Helmstedt, Sascha

□□: Ilsenburg

□□: 813

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 42:25

□□: 13.58 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 230)

□□□□□/□: 13 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 2(of 14)

□□□□□□□: 34:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	20:36	5:01	2	3:32	10	3:32	4.10	20:36	5:01	2	3:32	10	3:32
Loddenke	2.20	8:35	3:54	2	1:47	20	1:47	6.30	29:11	4:37	2	5:19	10	5:19
Ilsenburg/Markt	3.30	13:14	4:00	2	2:54	18	2:54	9.60	42:25	4:25	2	8:13	14	8:13