



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Freise, Hartmut

□□: LG Solling

□□: 656

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 48:35

□□: 11.86 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 230)

□□□□□/□: 37 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 1(of 11)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:43	5:47	1	-	33	6:39	4.10	23:43	5:47	1	-	33	6:39	
Loddenke	2.20	9:52	4:29	1	-	46	3:04	6.30	33:35	5:19	1	-	35	9:43	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:00	4:32	2	0:20	53	4:40	9.60	48:35	5:03	1	-	38	14:23	