



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Heitmann, David

□□: Mud Monkeys Mahnburg

□□: 673

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 48:59

□□: 11.02 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 44 (of 230)

□□□□□/□: 40 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 5(of 14)

□□□□□□□: 34:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:42	6:01	6	7:38	43	7:38	4.10	24:42	6:01	6	7:38	43	7:38
Loddenke	2.20	10:07	4:35	5	3:19	49	3:19	6.30	34:49	5:31	6	10:57	44	10:57
Ilsenburg/Markt	3.30	14:10	4:17	5	3:50	34	3:50	9.60	48:59	5:06	5	14:47	41	14:47