



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Heitmann, Michael

□□: Mud Monkeys Mahnburg

□□: 674

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:00

□□: 11.76 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 230)

□□□□□/□: 41 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 6(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	14:11	4:17	6	3:51	36	3:51	9.60	49:00	5:06	6	14:48	42	14:48