



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Mönich, Thomas

□□: Ganderkesee

□□: 721

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 49:04

□□: 11.01 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 230)

□□□□□/□: 42 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 7(of 14)

□□□□□□□: 34:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:15	5:54	5	7:11	37	7:11	4.10	24:15	5:54	5	7:11	37	7:11	
Loddenke	2.20	10:30	4:46	7	3:42	62	3:42	6.30	34:45	5:30	5	10:53	42	10:53	
Ilsenburg/Markt	3.30	14:19	4:20	7	3:59	38	3:59	9.60	49:04	5:06	7	14:52	43	14:52	