



48. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Brünjes, Thomas

□□: Westerstede

□□: 642

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:57

□□: 10.81 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 230)

□□□□□/□: 47 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 9(of 14)

□□□□□□□: 41:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:15	5:54	7	3:21	37	7:11	4.10	24:15	5:54	7	3:21	37	7:11
Loddenke	2.20	10:30	4:46	12	2:13	62	3:42	6.30	34:45	5:30	9	5:34	42	10:53
Ilseburg/Markt	3.30	15:12	4:36	11	2:53	59	4:52	9.60	49:57	5:12	9	8:08	48	15:45