



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Brünjes, Thomas

□□: Westerstede

□□: 642

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:57

□□: 11.53 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 |
| Ilsenburg/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 |