



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Völz, Carsten

□□: LC Solbad Ravensberg
□□: 789

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 50:15

□□: 11.46 km/h
□□□□: 5:14 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 230)

□□□□□/□: 49 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 2(of 11)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 25:27 | 6:12 | 2 | 1:44 | 52 | 8:23 | 4.10 | 25:27 | 6:12 | 2 | 1:44 | 52 | 8:23 | |
| Loddenke | 2.20 | 10:08 | 4:36 | 2 | 0:16 | 51 | 3:20 | 6.30 | 35:35 | 5:38 | 2 | 2:00 | 49 | 11:43 | |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 14:40 | 4:26 | 1 | - | 48 | 4:20 | 9.60 | 50:15 | 5:14 | 2 | 1:40 | 50 | 16:03 | |