



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

□□: 10.75 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