



48. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Ziep, Michel

□□: Jimmys Lauftreff Ü30

□□: 798

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 51:45

□□: 11.13 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 230)

□□□□□/□: 58 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 10(of 16)

□□□□□□□: 46:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:36	6:29	10	3:01	61	9:32	4.10	26:36	6:29	10	3:01	61	9:32
Loddenke	2.20	10:15	4:39	9	1:52	56	3:27	6.30	36:51	5:50	10	4:06	58	12:59
Ilseburg/Markt	3.30	14:54	4:30	9	1:44	51	4:34	9.60	51:45	5:23	10	5:44	59	17:33