



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Seidel, Carsten

□□: Skiklub Oker
□□: 770

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:08

□□: 10.36 km/h
□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 230)

□□□□□/□: 60 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 11(of 14)

□□□□□□□: 41:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:35	6:29	11	5:41	60	9:31	4.10	26:35	6:29	11	5:41	60	9:31
Loddenke	2.20	10:25	4:44	11	2:08	60	3:37	6.30	37:00	5:52	11	7:49	61	13:08
Ilsenburg/Markt	3.30	15:08	4:35	10	2:49	58	4:48	9.60	52:08	5:25	11	10:19	61	17:56