



48. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Seidel, Carsten

□□: Skiklub Oker
□□: 770

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:08

□□: 11.05 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 |
| Ilseburg/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 |