



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Thomas, Danny

□□: FSV Grün Weiss Ilsenburg

□□: 863

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:42

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 230)

□□□□□/□: 65 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 8(of 14)

□□□□□□□: 34:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 27:04    | 6:36         | 8       | 10:00   | 65      | 10:00   | 4.10 | 27:04     | 6:36          | 8       | 10:00   | 65      | 10:00   |
| Loddenke        | 2.20     | 11:01    | 5:00         | 9       | 4:13    | 71      | 4:13    | 6.30 | 38:05     | 6:02          | 8       | 14:13   | 66      | 14:13   |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 15:37    | 4:43         | 8       | 5:17    | 65      | 5:17    | 9.60 | 53:42     | 5:35          | 8       | 19:30   | 66      | 19:30   |