



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Bauer, Ralf

□□: Nix tun kann JEDER

□□: 852

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 54:38

□□: 10.54 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 94 (of 230)

□□□□□/□: 71 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 12(of 14)

□□□□□□□: 41:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:42	7:00	13	7:48	86	11:38	4.10	28:42	7:00	13	7:48	86	11:38
Loddenke	2.20	10:00	4:32	10	1:43	47	3:12	6.30	38:42	6:08	12	9:31	71	14:50
Ilsenburg/Markt	3.30	15:56	4:49	12	3:37	70	5:36	9.60	54:38	5:41	12	12:49	72	20:26