48. Brockenlauf

Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Kremling, Thomas

□□: SchiekepannElf
□□: 700

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 55:10

□□: 10.44 km/h
□□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 230)
□□□□□/□: 74 (of 136)
□□□□□□: 34:12

□□□□□: 7(of 8)
□□□□□□□: 42:16

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:50	6:47	7	6:56	75	10:46	4.10	27:50	6:47	7	6:56	75	10:46
Loddenke	2.20	11:09	5:04	7	2:52	74	4:21	6.30	38:59	6:11	7	9:48	74	15:07
Ilsenburg/Markt	3.30	16:11	4:54	6	3:06	73	5:51	9.60	55:10	5:44	7	12:54	75	20:58