



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Borowicz, Joachim

□□: Jisenburg

□□: 849

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 59:58

□□: 9.61 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 140 (of 230)

□□□□□/□: 96 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 55:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 30:21    | 7:24         | 4       | 2:56    | 103     | 13:17   | 4.10 | 30:21     | 7:24          | 4       | 2:56    | 103     | 13:17   |
| Loddenke        | 2.20     | 11:50    | 5:22         | 3       | 0:34    | 92      | 5:02    | 6.30 | 42:11     | 6:41          | 3       | 3:30    | 97      | 18:19   |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 17:47    | 5:23         | 4       | 1:20    | 98      | 7:27    | 9.60 | 59:58     | 6:14          | 4       | 21:30   | 97      | 25:46   |