



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Lauter, Thorsten

□□: Bochum

□□: 706

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:00:08

□□: 8.98 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 230)

□□□□□/□: 98 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 15(of 19)

□□□□□□□: 42:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:55	7:32	17	9:40	109	13:51	4.10	30:55	7:32	17	9:40	109	13:51
Loddenke	2.20	12:08	5:30	14	3:41	97	5:20	6.30	43:03	6:49	16	13:21	105	19:11
Ilsenburg/Markt	3.30	17:05	5:10	13	4:02	91	6:45	9.60	1:00:08	6:15	15	17:23	99	25:56