



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Jahn, Roland

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 684

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:00:56

□□: 8.86 km/h

□□□□: 6:21 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 230)

□□□□□/□: 103 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 6(of 11)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:44	7:15	5	6:01	96	12:40	4.10	29:44	7:15	5	6:01	96	12:40
Loddenke	2.20	12:41	5:45	8	2:49	115	5:53	6.30	42:25	6:43	5	8:50	99	18:33
Ilsenburg/Markt	3.30	18:31	5:36	8	3:51	109	8:11	9.60	1:00:56	6:20	6	12:21	104	26:44