



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Seidel, Stefan

□□: Wedemark

□□: 774

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:01:21

□□: 9.39 km/h

□□□□: 6:23 min/km

□□□□□/□□□: 158 (of 230)

□□□□□/□: 107 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 7(of 11)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:27	7:40	9	7:44	113	14:23	4.10	31:27	7:40	9	7:44	113	14:23
Loddenke	2.20	12:21	5:36	5	2:29	105	5:33	6.30	43:48	6:57	8	10:13	112	19:56
Ilsenburg/Markt	3.30	17:33	5:19	6	2:53	96	7:13	9.60	1:01:21	6:23	7	12:46	108	27:09