



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Ager, Henrik

□□: Köge

□□: 622

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:01:31

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 230)

□□□□□/□: 109 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 16(of 19)

□□□□□□□: 42:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:29	5:58	5	3:14	40	7:25	4.10	24:29	5:58	5	3:14	40	7:25
Loddenke	2.20	15:14	6:55	18	6:47	128	8:26	6.30	39:43	6:18	11	10:01	80	15:51
Ilsenburg/Markt	3.30	21:48	6:36	19	8:45	126	11:28	9.60	1:01:31	6:24	16	18:46	110	27:19